

Pauliina Lintula

”Häpeä istuu esiintyjän olkapäällä”

soveltavan teatterin ja tanssin ohjaajien näkemyksiä häpeästä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Tutkinto teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK

Koulutusohjelma esittävä taide

Opinnäytetyö

Päivämäärä 26.2.2016

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Pauliina Lintula "Häpeä istuu esiintyjän olkapäällä" - soveltavan teatterin ja tanssin ohjaajien näkemyksiä häpeästä 42 sivua + 1 liitettä 26.2.2016
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Teatterityö
Ohjaaja(t)	Tuuja Jänicke
<p>Opinnäytetyö tutkii Soveltavan teatterin ja tanssin ohjaajien kokemuksia heidän työssään kohtaamastaan häpeästä. Soveltavan taiteen ohjaajat vetävät eri-ikäisten osallistujien luovan ilmaisun ryhmiä. Fyysinen ilmaisu, kosketus, tunnetyöskentely sekä monet muut tekijät nostavat ryhmiin osallistuvissa häpeää. Opinnäytetyö esittelee ohjaajien näkemyksiä häpeästä sekä heidän keinojaan kohdata häpeää ryhmän vetäjinä.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä häpeä nähdään moni-ilmeisenä, muiden tunteiden taakse kätkeytyvänä emootiona. Lähdemateriaalin avulla tutkitaan häpeän syntyyn vaikuttavia tekijöitä sekä sitä, miten häpeä ilmenee psykologisena ja kulttuurisena ilmiönä ihmisen elämässä.</p> <p>Aineisto on kerätty haastattelemalla viittä soveltavan teatterin ja tanssin ammattilaista, jotka työskentelevät eri-ikäisten ryhmien vetäjinä. Aineiston perusteella voidaan todeta, että häpeä näyttäytyy vetäjissä ja osallistujissa monin tavoin. Aineiston perusteella häpeä näkyy mm. pelkona ja kiusaamisena. Aineistosta nousee myös esille seksuaalisuuden ja häpeän yhteys, joka ilmenee osallistujissa eri tavoin.</p>	
Avainsanat	Häpeä, soveltavan teatterin ja tanssin ryhmät, kiusaaminen, seksuaalisuus, soveltavan taiteen ohjaajien haastattelut

Author(s) Title Number of Pages Date	Pauliina Lintula "Shame Sits on The Performers Shoulder" 42 pages + 1 appendices 26.2.2016
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor(s)	Tuuja Jänicke
<p>This study examines the experiences of shame faced by the applied theatre and dance instructors in their work. The instructors of applied arts lead groups of creative expression for people of different ages. Factors causing shame in these groups include e.g. physical expression, touching, and expression of feelings. The focus of this study is placed on the way the instructors view shame as well as their means of encountering it in the groups they lead.</p> <p>In this study, shame is considered a multifaceted phenomenon, hidden behind other emotions. Using study material as a basis, this study examines the factors behind the emergence of shame, and how shame can be seen as a psychological and cultural phenomenon in human life.</p> <p>The study material has been gathered by interviewing five professional instructors of the applied theatre and dance, who lead groups for participants of different ages. The material shows that the instructors and the group participants experience shame in many ways: for example, shame can manifest itself as fear or bullying. Also, the study shows a connection between shame and sexuality, which presents itself in various ways among the participants.</p>	
Keywords	Shame, applied theatre and dance instructors, bullying, sexuality and shame, applied theatre and dance groups

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Häpeä	2
2.1	Hyvä vai paha häpeä	2
2.1.1	Häpeä ja sukulaistunteet	4
2.1.2	Länsimainen kulttuuri ja häpeä	4
2.2	Häpeän synty	6
2.3	Läheisriippuvaisen persoonallisuuden synty	8
2.4	Häpeää vastaan haavoittuvuus	10
3	Menetelmät	11
3.1	Haastateltavat	11
3.2	Tutkimusmenetelmä	12
3.3	Aineiston käsittely	13
4	Käsittely	14
4.1	Ohjaajien käsityksiä häpeästä	14
4.1.1	Häpeä peilissä	15
4.2	Häpeä on kasvojen menettämisen pelkoa	16
4.2.1	Moka on lahja	18
4.3	Tekemällä ei puhumalla	20
4.3.1	Itsetuntemuksen lisääntyminen	22
4.4	Häpeän monet kasvot	23
4.4.1	Kiusaaminen ja rajat	23
4.4.2	Stereotypiat ja kahlitsevat roolit	27
4.4.3	Roolileikeillä häpeää vastaan	28
4.5	Seksuaalisuus ja häpeä	30
4.5.1	Koskettamisen vaikeus	32
4.5.2	Seksuaalinen häirintä	35
4.6	Tanssii Häpeän Kanssa	36
5	Lopuksi	38
	Lähteet	42
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukysymykset	

1 Johdanto

Omaan olemiseeni on koko nuoruusiän ja aikuisuuden liittynyt häpeä. Olen hävennyt ääntäni, ajatuksiani, kehoani, ikääni, sosiaalista statustani ja omia teoksiani. Olen hävennyt häpeääni myös, opin jo varhain että tunteet ovat heikkoutta. Häpeän tai rimpuilen häpeämättömyydessä, joka ei kuitenkaan ole häpeän vastakohta. Perheessä, josta tulen, on myös hävetty. Osa häpeästä ei ole minun häpeääni vaan opittua häpeää jonka olen omaksunut vanhemmiltani, sisareltani, sukulaisiltani sekä kulttuurista jossa olen kasvanut. Vanhempani ovat juurettomia sodan jalkoihin jääneitä lapsia. Isä lähetettiin sotilapsokeksi Tanskaan alle viisi vuotiaana ja äitini on Viipurin evakkolapsi, joka ei koskaan löytänyt takaisin kotiin. He puhuvat usein asioista, joista ei heidän mielestään kannataisi välittää, että se tai tämä ei ole mistään kotoisin. Eiväthän hekään ole mistään kotoisin. Minä olen helsinkiläinen mutta sisimmältäni en ole mistään kotoisin. Meidän häpeämme on kuitenkin aina jostain kotoisin. Me kaikki tunnemme häpeää. Häpeä on perustunne.

Vuodet koulukiusattuna opettivat minut kätkemään häpeäni. Aikuiset eivät koskaan puuttuneet kiusaamiseen. Aikuiset mahdollistivat sen. En koskaan itkenyt, en vaikka olisi kuinka sattunut. Jatkuva rajojen rikkominen teki minusta vihaisen. Kannoin vihaani loputtoman pitkään. Viha eristi minut muista, niistäkin jotka olivat ystävällisiä. Olin ruma, vihainen, yksinäinen ja ylimielinen.

Koska olen itse altis häpeän tunteelle huomaa sitä myös muissa ihmisissä, suomalaisessa kulttuurissa, yhteiskunnallisena ilmiönä, joka juuri nyt taloudellisten vaikeuksien aikana heijastuu ja heijastetaan ympäristöön. Näen häpeää kaikkialla. Pakolaiskeskustelu on saanut rumia sävyjä. Syyrian sodan aiheuttamaan pakolaisuuteen liittyvät pelot kärjistyvät suomalaisten kielenkäyttöä. Muukalaisvihamieliset solvaavat armotta paitsi pakolaisia, myös heihin suvaitsevaisesti suhtautuvia. Kadulla partioi Odinin Sotilaita ja heitä irvailevia Pellejä. Hallitus työstää pakkolakeja, Suomi on saatava taloudelliseen nousuun. Finanssipoliitikot näkevät osan kansasta tarpeettomaksi taloudellisen kasvun kannalta. Keksitään uusia sanoja kuvaamaan työttömän elämää: kannustinloukku. Syyllisiä etsitään ja löydetään yllättäviltä tahoilta. Tuntuu kuin pelko ja viha kävisivät kovaaäänistä väittelyä. Julkkikset tekevät tunnustuksellisia ulostuloja mediassa: Jari Sarasvuo häpeän, Mikko Kivinen häpeän. Euroopan taloustilanne ja maailmanpankin lainat vaikuttavat suurella mittakaavalla kokonaisten valtioiden ja kansojen häpeän tunteeseen.

Vaikeneminen on häpeän käyttövoimaa. Tässä opinnäytetyössäni käytän oman puheen-
vuoroni paitsi kertoakseni jotakin omasta häpeästäni, myös kuullakseni ja ymmärtääk-
seni häpeää soveltavan teatterin ja tanssin ryhmien ohjaajien näkökulmasta. Tutkimus-
kysymykseni ovat: miten häpeä ilmenee soveltavan teatterin ja tanssin ohjaajan työssä,
miten se vaikuttaa ohjaajaan ja ryhmäläisiin sekä millaisia keinoja ohjaajat käyttävät
työssään kohdatessaan häpeää. Opinnäytetyön nimi, ”häpeä istuu esiintyjän olka-
päällä”, on poimittu ohjaajan haastattelusta. Tärkeää on tähdentää näin alkuunsa, että
soveltavan teatterin ryhmäläiset, eli osallistujat, eivät ole esiintyviä ammattilaisia vaikka
he ovat esiintyjiä. He eivät ole näyttelijöitä ammatiltaan. He eivät välttämättä ole työstä-
neet häpeää, joka kehollisena kokemuksena saattaa yhtäkkiä tulla näkyväksi myös heille
itselle näyttämöllä.

Tutkimuksen kohteena on inhimillinen emotio, josta jokaisella meistä on omakohtaisia
kokemuksia. Tutkimuksella ei pyritä teoretisoimaan aihetta, vaan tavoitteena on kirjoitat-
janomien kokemusten, ohjaajien haastatteluiden sekä kirjallisuuden avulla ymmärtää hä-
peän syntymekanismia, ilmenemistapoja ja mahdollista vastalääkettä. Tutkimus pyrkii
ohjaajien näkökulman kautta tavoittamaan jotakin häpeästä kulttuurisessa ilmapiirissä,
tässä hetkessä, jossa nyt elämme.

2 Häpeä

2.1 Hyvä vai paha häpeä

Tutkijoiden mukaan häpeä on yleismaailmallinen inhimillinen tunne. Häpeää tunnetaan
kaikkialla maailmassa riippumatta elinolosuhteista, ihonväristä tai uskonnosta. Häpeästä
tohtoriksi väitelleen teologi Ben Malisen mukaan se, mikä synnyttää häpeää ja kuinka
sitä ilmaistaan, vaihtelee kuitenkin suuresti eri kulttuureissa. Yksi asia kuitenkin näyttää
aiheuttavan häpeää kaikissa kulttuureissa ja yhteisöissä: poikkeavuus. Kaikkialla maail-
massa poikkeavuutta hävetään. (Malinen 2012, 7-9).

Malinen (2012) kirjoittaa, että häpeä on luonnollinen tunne joka sinällään ei uhkaa ole-
massaoloamme. Ongelmia syntyy vasta kun häpeää yritetään torjua, piilottaa tai kieltää.

Häpeän tunteeseen ei halua jäädä vangiksi, vaan siitä haluaa pyrkiä eroon mahdollisimman nopeasti. Moraalisissa kysymyksissä häpeällä on kaksi merkitystä. Ensinnäkin se osoittaa, että jotakin tärkeää sääntöä tai normia on rikottu. Toiseksi se todistaa että rikkoja välittää normeista ja säännöistä. Malinen näkee häpeän pohjimmaisen tarkoituksen olevan ihmisyyttä suojaavan ja rakentavan, vaikka se tunteena on epämukava. ”Häpeä antaa luvan olla epätäydellinen, epäonnistua ja tarvita toisia. Voimavarat jotka muuten kuluisivat täydellisyyden tai mahdottoman tavoitteluun, voidaan käyttää johonkin hyödylliseen Häpeä auttaa ihmistä hyväksymään yhteisön säätämät rajat ja kunnioittamaan niitä. Emme tee muille sellaista, mikä on heille haitaksi. Kun ihminen tekee väärin, hänen kuuluukin tuntea häpeää ja syyllisyyttä. Nämä tunteet ovat kipeitä ja kiusallisia, mutta ilman niitä menetämme inhimillisyytemme. Jos ihmiseltä puuttuvat häpeän ja syyllisyyden tunteet, häneltä puuttuu mahdollisuus anteeksiantoon ja uuteen yritykseen. Hyvä häpeä on sitä että ihminen tuntee ja myöntää oman vastuunsa. Häpeän tunnustaminen ja hyväksyminen on suostumista heikkouteen. (Malinen 2012, 87–90).

Yhdysvaltalainen häpeätutkija Brène Brown ei näe häpeää hyödyllisenä tai rakentavana tunteena lainkaan. Hänen mielestään syyllisyyden tunteella on ratkaiseva ero häpeän tunteeseen, kuten edellä mainittiin. Brown huomauttaa, että tutkijat eivät ole havainneet että häpeä olisi kannustimena hyvälle käytökselle. Häpeä on paljon todennäköisemmin syy tuhoisaan ja vahingolliseen käyttäytymiseen kuin ratkaisu siihen. Brownin mukaan useimmat uskovat edelleen häpeän olevan hyvä työkalu ihmisten pitämiseksi ruodussa. Tämä uskomus on hänen mielestään paitsi väärä, myös vaarallinen. Häpeä aiheuttaa kipua, erillisyyden tunnetta. Neurotieteiden tutkimustulokset vahvistavat, että tunteet voivat sattua ja aiheuttaa kipua. Aivojen kannalta fyysinen kipu ja intensiivinen kokemus hylätyksi tulemisesta tekevät yhtä kipeää. (Brown 2012, 79).

On inhimillistä haluta tuntea olevansa rakkauden ja joukkoon kuulumisen arvoinen. Kun ihminen kokee häpeää, hän tuntee olevansa erillinen ja haluaa epätoivoisesti tuntea olevansa arvokas. Brown 2012, 79).

Brown kirjoittaa, että silloin kun ihminen on häpeän vallassa tai pelkää häpeän tunnetta, hän todennäköisesti toimii itsetuhoisesti ja hyökkää toisten kimppuun tai yrittää laittaa muut tuntemaan häpeää. Brownin tutkimuksien mukaan häpeä korreloi voimakkaasti riippuvuuksien, väkivallan, aggressiivisuuden, masennuksen, syömishäiriöiden ja kiusaamisen kaltaisten ilmiöiden kanssa. (Brown 2012, 33–79)

2.1.1 Häpeä ja sukulaistunteet

Brown erottaa häpeän ja syyllisyyden ihmisen ”sisäisen puheen” käsitteiden kautta: syyllisyydessä sisäinen puhe sanoo: tein jotain pahaa, kun taas häpeän sisäinen puhe toteaa: olen paha. Syyllisyys on yhtä voimakas tunne kuin häpeä, mutta sen vaikutus on positiivinen. Häpeä on Brownin mukaan tuhoisaa. Psykologi ja tietokirjailija Tony Dunderfelt näkee neuroottisen syyllisyyden synnyn ja häpeän torjumisen yhteyden:

Syyllisyys on käyttäytymiseen liittyvä tunne, olen tehnyt tai ajatellut jotain mikä on sosiaalisten normien mukaan selvästi väärin. Häpeä liittyy sisäiseen ydinminäämme, koemme olevamme ihmisinä epäonnistuneita. Syyllisyys ilmenee joskus, jotta ei tarvitsisi kohdata häpeää. Neuroottinen syyllisyys syntyy tällaisesta vuosia kestäneestä häpeän tai muiden perustunteiden, kuten pelon ja vihan, järjestelmällisestä torjumisesta. (Dunderfelt 2006, 120).

Malisen mukaan lievemmissä häpeän sukulaistunteissa hämmennyksessä, noloudessa ja ujoudessa on samoja piirteitä kuin häpeässä. Vaikka ne ovatkin sukua häpeälle, ne eivät ole yhtä syviä ja kokonaisvaltaisia tunteita kuin häpeä. Ne eivät vaikuta ajatteluun ja käyttäytymiseen samalla tavalla. Ujous voi estää ihmistä toteuttamasta haaveitaan, mutta ujuden ei tarvitse olla elämää rajoittava tekijä. Ujous ei vaivaa yksin ollessa tai läheisten ihmisten seurassa. Häpeää ei sen sijaan pääse pakoon yksinäisyydessäkään. (Malinen 2012, 80–86).

2.1.2 Länsimainen kulttuuri ja häpeä

Brownin mukaan ihmisen peruskokemus länsimaisessa kulttuurissa on häpeä. Brown näkee, että kulttuurimme opettaa meidät häpeämään. Me elämme riittämättömyyden kulttuurissa. Riittämättömyyden tunne kukoistaa häpeälle alttiissa kulttuurissa, jossa vertailu on vallalla ja joka on erillisyyden pirstoma. Kukaan ei ole riittävän hyvä, kukaan ei kuulu riittävästi joukkoon. Häpeä syntyy vaikuttaa epäonnistuminen saavuttamattomien odotusten täyttymisessä.

Emme syntyneet haluamaan täydellistä vartaloa. Emme syntyneet arkaillen kertoa tarinoitamme. Emme syntyneet peläten, ettemme olisi arvokkaita vanhetessamme. (Brown 2012, 27).

Brown kirjoittaa, että pohjimmiltaan häpeää aiheuttavat ei-toivotut identiteetit. Nämä ovat ominaispiirteitä jotka horjuttavat ”ihanteellista” käsitystä itsestämme. Toisinaan nämä ei-

toivotut identiteetit ovat toisten asettamia, toisinaan ne ovat itse ”kiinnitettyjä”. Stereotyyppioita käytetään menestyksekkäästi vaientamiseen. Monet häpeää aiheuttavat viestit ja stereotyyppiat ovat peräisin lapsuudenkodista. Toisia identiteettejä arvostetaan ja toisia väheksytään. Myös kulttuurin viestit ja stereotyyppiat määrittävät odotukset ja ei-toivotut identiteetit. (Brown 2013, 27–28).

Lapsena ja nuorena aikuisena opimme kuinka tärkeää on olla pidetty ja kuulua joukkoon. Usein opetukset tulivat häpeän kautta - toisinaan avoimesti, toisinaan piilotetusti. Riippumatta siitä kuinka ne tapahtuivat, me kaikki kykenemme muistamaan torjutuksi, väheksytyksi tai naurunalaiseksi tulemisen kokemuksia. Lopulta opimme pelkäämään näitä tunteita. Opimme kuinka muuttaa käyttäytymistä, ajattelutapaamme ja tunteitamme välttääksemme häpeän tunnetta. Tässä prosessissa muutimme sitä, keitä me olemme, ja monessa tapauksessa, keitä me olemme nyt. (Brown 2012, 27).

Brownin mukaan me kasvamme kulttuuriin jossa ihannoidaan tuottavuutta ja menestymistä. Brown kirjoittaa, että vaikka emme itse määrittäisi muita sen mukaan mitä he tekevät työkseen, mitä he ansaitsevat ja miten he ovat menestyneet, media, työnantajat, kollegat, ja päättäjät viestittävät, että olemme yhtä sen kanssa mitä teemme. (Brown 2013, 28–30). Tämä pitää paikkansa myös omalla kohdallani, vaikka pyrin tiedostamaan omat stereotyyppiani. Kun ajattelen työttömiä, kättilöitä, innovaattoreita, talousjohtajia, sihteereitä ja metron siivoojia, saan nopeasti mielikuvan millainen ryhmän edustaja on, usein myös, mikä on hänen sukupuolensa. Stereotyyppioissa on kyse vallasta. Esimerkiksi Helsingin Sanomien tutkimuksessa rikkaiden käsitykset köyhistä: köyhät ovat kyvyttömiä ja laiskoja, siksi omaa syytään köyhiä. Rikkaiden mielestä köyhyys johtuu ihmisen persoonallisuuden piirteistä jotka ovat halveksittavia. Tällainen stereotyyppia on paitsi leimaava myös vaarallinen, köyhyyttä koskevat päätökset tehdään yhteiskunnan huipulla varakkaiden toimesta. (HS, Nykänen, Anna-Stina 2015. HS:n suuri köyhyyskysely: monien mielestä köyhyys on ihmisen oma syy).

Sukupuolirooleihin on vahva kahtiajako, miehet ja naiset. Kullekin ryhmälle on omat sosiaaliset normit, mitä heidän kuuluu tavoitella ja mikä on heille sosiaalisesti hyväksyttyä käytöstä. Stereotyyppiat ovat syvällä yhteiskunnan rakenteissa ja ohjailevat ihmisten mielikuvia, ajatuksia ja käyttäytymismalleja. Sukupuoleen liittyviä stereotyyppioita ylläpidetään sosiaalisesta pakosta aina lähtien siitä, mihin väreihin vauvat puetaan, millaisin adjektiivien heitä kuvataan. Vaikka aivoilla ei tutkimuksen mukaan ole sukupuolta, niin me yhä ajattelemme, että sukupuoli määrittää millaiseksi lapsi kasvaa.

Brownin mielestä on tärkeää suhtautua kriittisesti stereotypioihin ja leimaamiseen. Ihmisen on otettava vastuu käytöksestään. Se, että ihmisiä leimataan, joiden ongelmat ovat ympäristön aiheuttamia ja opittuja enemmän kuin geneettisiä, ei ole paranemisen tai muuttumisen kannalta hyödyllistä, vaan erittäin haitallista. Kun ongelmalle annetaan nimi tai diagnoosi, joka viittaa siihen millaisia ihmiset ovat, kuin millaisia valintoja he tekevät, päästään helposti pälkähästä. (Brown 2013, 30–31)

Brown näkee kaikkialla kulttuurisia viestejä, jotka sanovat, että tavallinen elämä on merkityksetöntä elämää. Brownin mukaan myös narsistisen käytöksen taustalla on häpeä ja kokemus tavallisen elämän riittämättömyydestä. Brown näkee, että kaikkialle levinnyt narsismin käsite on läpäissyt kollektiivisen tietoisuuden niin, että narsismi yhdistetään käyttäytymismalliin, jota leimaa mahtailu, kaiken kattava ihailun tarve ja empatian puute. Juuri kukaan ei kuitenkaan ymmärrä, että tämän diagnoosin taustalla on häpeä. Se tarkoittaa, että ongelmaa ei ratkaista ottamalla ihmisiltä ”luulot pois” ja muistuttamalla heitä heidän puutteellisuudestaan ja pienuudestaan. Häpeä on todennäköisemmin tällaisen käytöksen syy, ei parannuskeino. (Brown 2013, 28–31).

Brownin mukaan riittämättömyyden vastakohta on tarpeeksi, se mitä kutsutaan eheydeksi. Eheyden ytimessä on haavoittuvaisuus ja omanarvon tunto: epävarmuuden kohtaaminen, rohkea altistuminen ja emotionaaliset riskit sekä tieto siitä, että minä olen tarpeeksi. Hänen mukaansa riskien ottaminen, epävarmuuden uhmaaminen ja avautuminen emotionaaliselle suojattomuudelle eivät koskaan, missään tilanteessa, ole heikkoutta. (Brown 2013, 38).

2.2 Häpeän synty

Ben Malinen (2012) kirjoittaa, että tutkimuksissa on havaittu ensimmäisiä häpeään liittyviä tunteita jo alle vuoden ikäisillä lapsilla. Niitä voi pitää häpeän esiasteena vaikka vauva ei itse niitä ymmärrä tai pysty erittelemään. Häpeä syntyy silloin, kun ihminen on sen suhteen kaikkein suojattomin. Häpeälle on tyypillistä että se tunkeutuu yllättäen myönnästeisten tunteiden keskelle ja sammuttaa onnen ja ilon kokemuksen. Pienen lapsen häpeän syntyyn vaikuttaa toistuva katsekontaktin puuttuminen. (Malinen 2012, 12–13). Myös teologi, terapeutti ja kirjailija Tommy Hellsten (2003) kirjoittaa peilaustapahtuman merkityksestä lapsen identiteetin synnyssä. Hänen mukaansa lapsi ei voi kasvaa sellaiseksi kuin hän on eristyksessä, vaan muut määrittävät sen millaiseksi lapsi kasvaa. Lapsen mahdollisuudet ovat hänen ulottumattomissaan, ne ovat mahdollisuuksia, eivät

mitään automaattisesti toteutuvia faktoja. Lapsi tarvitsee eteensä peilejä, joihin katso-
malla hän näkee, kuka hän on, mitkä hänen mahdollisuutensa ovat. Peileinä toimivat
muut ihmiset, ratkaisevimpina peileinä ne, jotka ovat asetettu hänen eteensä hänen var-
haisimmissa kehitysvaiheissaan. Usein siis edeltävän sukupolven edustajat; äiti ja isä.
Katsomalla toistuvasti peileihin lapsi rakentaa kuvaa ja käsitystä itsestään. Siitä, mikä
peilissä toistuvasti heijastuu, päivästä päivään, kuukaudesta toiseen, alkaa muodostua
lapsen minäkuva, sellaiseksi hän tulee. (Hellsten 2003, 30–32.)

Hellsten kirjoittaa, että lapsi on ominaisuutena loputtoman rikas, täynnä elämän runsaita
mahdollisuuksia. Silti hän voi saada vain sen, mitä huoltajiltaan peilaa omakseen. Lapsi
peilaa vanhemmiltaan kaikki tunteensa mm. vihan, pelon, häpeän, surun, ilon, yksinäi-
syyden sekä tarpeensa: turvallisuuden tarpeensa, läheisyyden tarpeensa, arvostuksen
tarpeensa, hyväksytyksi tulemisen tarpeensa jne. Vain sen minkä vanhemmat ovat saa-
neet itselleen omassa peilaustapahtumassa, he kykenevät peilaamaan lapselleen. Tä-
män takia peilaustapahtuma on altis erilaisille häiriöille. (Hellsten 2003, 31).

Useimmat peilit, siis vanhemmat, heijastavat vain osittain. Tällainen peili saattaa heijas-
taa vain myönteisiä tunteita ja jättää kielteiset tunteet heijastamatta. On olemassa per-
heitä jotka ovat kykenemättömiä läpielämään mitään, mikä viittaisi tuskaan tai kärsi-
myykseen. Joskus peilit voivat puuttua lähes kokonaan. Syynä voi olla se että vanhem-
mat eivät ole fyysisesti läsnä, tai he eivät ole psyykkisesti läsnä. Tällöin peili ei heijasta
mitään. Toisen tarpeet voi nähdä vain, jos ne näkevät itsessään. Jos vanhemmat eivät
ymmärrä kaipaavansa lohdutusta ja tukea, heidän on mahdotonta nähdä muidenkaan
lohdutuksen ja tuen tarvetta. Peilin puuttuminen johtaa siihen, että lapsi jää psykologi-
sesti syntymättä:

Lapsen minuus jää hänelle itselleen arvoitukseksi eikä hän tiedä kuka hän on. Ihmisen
minuuden kokemus riippuu paljon hänen yhteydestään omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa.
Omien tunteiden ja tarpeiden omistaminen merkitsee vahvaa kokemusta omasta identi-
teetistä. Sijaitseen jossain, olen keskuksessani. (Hellsten 2003, 36).

Puutteellinen peili aiheuttaa tunteiden syväjäädytyksen. Koska vanhemmat voivat peilata
vain sen minkä ovat saaneet itse peilaustapahtumassa, häiriöt tunteiden ja tarpeiden
peilauksessa voivat jatkua sukupolvelta toiselle. Kun perheessä on ongelma jonka ole-
massaolo kielletään, kieltäminen tapahtuu Hellstenin mukaan noudattamalla kolmea tu-
hoisaa perussääntöä: älä puhu!, älä luota!, älä tunne! Koska ei saa puhua eikä tuntea,

kaikki kääntyy sisäänpäin. Minulle on tehty paha muuttuu minä olen paha -kokemukseksi. (Hellsten 2003, 34–36 ja 59).

Hellsten näkee, että häpeäaltis persoonallisuus syntyy, kun ihminen elää jonkin hyvin voimakkaan ilmiön läheisyydessä, eikä kykene käsittelemään tätä ilmiötä persoonallisuudessaan vaan sopeutuu sen olemassaoloon. Persoonallisuustyyppi joka syntyy tällaisissa kasvuolosuhteissa, on Hellstenin mukaan läheisriippuvainen. (Hellsten 2003,147).

2.3 Läheisriippuvaisen persoonallisuuden synty

Hellstenin mukaan läheisriippuvaisen ihmisen elämää hallitsee häpeä. Tällaiset ihmiset ovat ikään kuin olemassa muita varten: kaikille pitää saada hyvä olo, kellekään ei saa olla paha olo. Läheisriippuvuutta synnyttää alkoholismi, työnarkomania, köyhyys, seksiadiktiot, syömishäiriöt, valta, uskonto, omistaminen, kontrolli jne. Ylipäättänsä kaikki pakonomainen käyttäytyminen, joka saa vanhemmuuden katoamaan peilistä. Aikuinen ei ole läsnä lapsen elämässä joko fyysisesti tai psyykkisesti ja näin läheisriippuvainen jatkaa läheisriippuvuuden ketjua.(Hellsten, 2003, 62–67).

Hellstenin mukaan läheisriippuvaisen persoonallisuuden keskeiset piirteet ovat: ulkoa ohjautuminen, kontrolli, luottamattomuus, heikko kokemus omasta minuudesta, suoritteiden kautta eläminen, ylivakavuus, sairastelu, hengellisyyden puuttuminen ja eristäytyneisyys. Läheisriippuvaisen syvä pahoinvointi Hellstenin mukaan nousee ennen kaikkea siksi, että tällainen persoona on kadottanut yhteyden omaan itseensä. Hänen omat tunteensa ja tarpeensa ovat hänelle vieraita. (Hellsten 2003,117–118).

Läheisriippuvaisella persoonallisuudella on Hellstenin mukaan psyykkinen tilaus päih-teille. Päih-teillä hän pystyy säätelemään omia tunnetilojaan. Alkoholit ja kemialliset päih-teet ovat yksi muoto päih-teistä jotka addiktoivat, lisäksi Hellsten mainitsee prosessipäih-teet, ne ovat pieniä tapahtumasarjoja joiden toistaminen vaikuttaa tunne-elämää säätelevästi. Yleisimpiä prosessipäih-teitä ovat työ, seksi, ruoka, uskonto, tieto ja omistaminen. Vahvuuteen sairastunut ihminen takertuu kompulsiiivisesti vahvuuden symboleihin; kuten tieto, uskonto tai omistaminen.

Hellsten kirjoittaa että päihde palvelee ihmisen omavoimaisuutta ja on luokiteltavissa hengelliseksi häiriötilaksi. Hänen mielestään hengellisen elämän eräänä keskeisenä tunto-merkkinä on aito kokemus ihmisen voimattomuudesta ja kyvystä hallita elämänsä kulkua. (Hellsten 2003,142–146). Tästä tunteesta tulee ihmisen kyky ja tarve jakaa omaa haavoittuvuuttaan ja tarvita muita ihmisiä. Haavoittuvuus ja yhteyden luominen toiseen ihmiseen ovat myös Malisen (2012), Dunderfeltin (2006) ja Brownin (2012 ja 2013) mukaan häpeästä toipumisen avaintekijät.

Malinen (2012) kuvaa melko samoin häpeäältäin persoonallisuuden synnyn prosessia, mutta hän käyttää termiä ”kahlitseva häpeä”. Malinen kirjoittaa Hellstenin (2003) tavoin, että kun yhteys vanhempaan katkeaa tai jää kokonaan saamatta, lapsi kokee, että vika on hänessä. Kokemus synnyttää epäonnistumisen, kelpaamattomuuden ja hylätyksi tulemisen tunteen ja johtaa lopulta häpeän kokemiseen. Jos häpeäkokemukset ovat toistuvia, häpeästä tulee osa lapsen olemusta. Lapsi alkaa uskoa olevansa kokonaisuudessaan huono. Malinen puhuu tällaisesta häpeästä elämää kahlitsevana, sillä se on seurausta toistuvista ja voimakkaista häpeäkokemuksista. Varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat voimakkaimmin, mutta myös nuoruuden ja aikuisuuden kokemuksilla on merkitystä. Nöyryytykset ja epäonnistumiset eivät kuitenkaan aiheuta aikuisille samanlaisia tunneaurioita kuin lapsille ja nuorille. Aikuinen pystyy ymmärtämään, että monet epäonnistumiset johtuvat olosuhteista, eivät hänestä itsestään. (Malinen 2012, 12–17).

Malinen näkee, että perimmältään häpeä on hyväksi, mutta vain, jos se ei jää ”elämää kahlitsevaksi häpeäksi” eli osaksi persoonallisuutta. Kyseessä on kuitenkin sama prosessi kuin Hellstenin (2003) mukaan läheisriippuvaisen persoonallisuuden synnyssä.

Malinen kirjoittaa, että rakentava ja elämää suojeleva häpeä voi muuttua tilaksi, jossa häpeästä tulee osa minuutta eli identiteettiä. Kun häpeä on osa minuutta, ihminen kuvittelee, että olemalla täydellinen ja yliverlainen, muut voivat ehkä hyväksyä hänet, tai hän voi saada edes luvan olla olemassa. Tällainen elämää kahlitseva häpeä ei ole voimavara vaan sosiaalista kanssakäymistä, inhimillistä kasvua ja kehitystä jarruttava voima.

Häpeän perusolemuksen liittyy kokemus paljastumisesta ja nähdyksi tulemisesta. Kun todellinen, usein epävarma ja hyväksyntää kaipaava minämme paljastuu ja koemme tuleemme nähdyksi, ikään kuin yllätetyksi, tunnemme häpeää. Koemme häpeää toisten kanssa, mutta myös kun olemme yksin (Malinen 2012, 87–92).

Häpeä ei tarvitse syntyäkseen yleisöä eikä toista ihmistä. Meillä kaikilla on sisäistettyjä häpeäkokemuksia, jotka yksin ollessamme toimivat eräänlaisena yleisönä. (Malinen 2012, 92).

Kun mietimme jotakin, jonka tiedämme tai epäilemme olevan tuomittavaa, häpeämme. Tämä koskee erityisesti moraalisia ja eettisiä kysymyksiä. Saatamme kuvitella jo etukäteen muiden tuomion ja hylkäämisen. Voimme kuvitella tullemme paljastetuiksi, vaikka kukaan ei ole läsnä. Kokemusta seuraava häpeäntunne liittyy erityisesti seksuaalisuuteen, mutta myös kuvitelmiin, joissa ihminen uneksii olevansa parempi tai menestyvämpi kuin on. (Malinen 2012, 92–93).

2.4 Häpeää vastaan haavoittuvuus

Vaikka häpeää aiheuttavat kulttuurissamme eri sukupuolille erilaiset asiat, niin häpeän seuraukset ovat samat: häpeä luo pelkoa, syytöstä ja erillisyyttä. Häpeälle ei täysin voi tulla vastustuskykyiseksi, mutta häpeänsietokykyä voi kehittää. Brownin (ja Hellstenin) mukaan häpeää parhaiten sietävät ihmiset ovat haavoittuvia.

Koska olemme tuntevia olentoja, olemme haavoittuvaisia. Jos uskomme että haavoittuvuus on heikkoutta, uskomme että tunteet ovat heikkoutta. Jos keskitymme elämässämme suojautumaan haavoittuvaisuuden tunteelta ja varmistamme-me, ettei meitä pidetä liian tunteellisena, tunnemme halveksuntaa niitä kohtaan jotka ovat vähemmän pystyviä naamioimaan todelliset tunteensa. (Brown 2012, 40).

Hellsten kirjoittaa, että ihmisessä on lapsiominaisuus joka pysyy läpi elämän. Hänen mielestään ”lapsi” on jokin sellainen asia, joka on meissä kaikissa, riippumatta biologisesta iästämme. Lapsuus ei hänen mielestään ole mitään sellaista joka päättyy, kun aikuisuus alkaa, vaan aikuisuus tulee ikään kuin lapsuuden lisäksi, sen päälle, alle, sivulle tai sisään. (Hellsten 2003, 17).

Lapsiominaisuus sisältää ihmisen tunteiden ja tarpeiden lisäksi seuraavan laisia asioita: totuudellisuus, yksinkertaisuus, luottamus, viattomuus, ihmettely, elämänhalu, uskallus elää, luovuus sekä yhteys korkeampaan voimaan. Lapsi ei kontrolloi tai yritä hallita, se ei seuraa elämäänsä sivusta vaan on elämän riepotehtavana. (Hellsten 2003, 60). Hellstenin mukaan häpeä tukahduttaa ihmisen lapsiominaisuudet. Kun ihmisen edellä mainitut lapsiominaisuudet ovat häpeän takia syväjäädytyksessä, ihminen turvautuu kulisoihin, eikä hän ole enää kosketuksessa sisimpäänsä. Hellsten ja Brown tahoillaan näkevät että yhteiskunnassamme haavoittuvuutta ja tunteita pidetään heikkoutena.

Minkälaiset arvot ovat vallitsevia? Ovatko yhteiskunnassa arvoina ihmisten tarpeet ja tunteet, hengellisyys, ihmettely, uskallus olla tietämätön, ilo, yksinkertaisuus, kontrolloimattomuus, totuudellisuus? Helposti näkee, että näin ei ole. (Hellsten 2003, 165).

Brownin mukaan häpeän vastakkaisena jatkumona on empatia. Brownin (ja muiden kirjoittajien mm. Hellsten 2003, Malinen 2012) empatia edellyttää sitä, että harjoitamme arkipäivän rohkeutta, myötätuntoa ja yhteyttä. Epäonnistuminen ja sen sietäminen ovat yhteydessä haavoittuvaisuuteen, kykyyn sietää omaa haavoittuvaisuutta. Ennen kuin voi onnistua tai epäonnistua täytyy uskaltaa ottaa riski. Haavoittuvaisuus on epävarmuutta, riskinottoa ja emotionaalista suojattomuutta (Brown 2012, 41).

Kun tukahdutamme tunne-elämämme siinä pelossa, että sen hinta on liian kova, käänämme selkämme juuri sille, mikä antaa elämälle tarkoituksen ja mielekkyyden. (Brown 2012, 40)

Brownin mukaan häpeä asettuu esteeksi empatian tuntemiselle. Häpeä on luonteeltaan piiloutuva, se kätkeytyy vihan ja pelon kaltaisten reaktioiden alle. Hellsten 2003, Malinen 2012, Brown 2012 ja Dunderfelt 2006, kirjoittavat, että tunnistaakseen omat häpeänlaukaisijat, ne täytyy identifioida. Kriittistä tietoisuutta tarvitaan kykyyn tunnistaa häpeä ja omat keskeiset häpeänlaukaisijat. Jos omaa häpeäänsä ei tunnista turvautuu ”häpeäkulissemiin” suojellakseen itseään häpeän aiheuttamalta tuskalta. Kriittinen tietoisuus tuo häpeän päivänvaloon, auttaa poistamaan häpeän salaperäisyyttä, patologisuutta ja yksilöllisyyttä. Suhtautumalla häpeään kriittisellä tietoisuudella häpeän voi kontekstualisoida ja normalisoida. Ilman kriittistä tiedostamista häpeän kokemukset vahvistuvat. (Brown 2012, 366–368).

Oleellisena Hellsten (2003) ja Brown (2012) näkevät yhteyden hakemisen toiseen. Yhteyden hakeminen on ulospäin suuntautumista, tarinoiden jakamista ja muutoksen luomista Häpeästä puhuminen teeskentelyn sijaan ilmaisee tarpeen kertoa mitä tuntee, jotta voi pyytää tarvitsemansa. (Brown 2012, 366–368).

3 Menetelmät

3.1 Haastateltavat

Tutkimuskysymykseni ovat miten häpeä ilmenee soveltavan teatterin ja tanssin ohjaajan työssä, miten se vaikuttaa ohjaajaan ja ryhmäläisiin sekä millaisia keinoja ohjaajat käyttävät työssään kohdatessaan häpeää. Tutkimuksen aineisto perustuu soveltavan teatterin- ja tanssinohjaajien haastatteluihin siitä, miten häpeä ilmenee soveltavan taiteen ammattilaisten näkökulmasta heidän vetämissään ryhmissä.

Haastattelin viittä ammatissa toimivaa ohjaajaa. Soveltavan teatterin työn kenttä on minulle entuudestaan tuttu. Olen toiminut vuosia ryhmien parissa ja kaksi haastattelemitani ohjaajista ovatkin minulle tuttuja työn puolesta. Oli ilo saada haastatella kaikkia ohjaajia; heille häpeästä puhuminen ei tuottanut vaikeuksia ja heillä on kokemuksensa kautta keinoja käsitellä häpeää työssään. Ryhmän vetäjistä neljä on teatterin alalta ja yksi on tanssija. Haastateltavien joukossa on sekä miehiä että naisia. He ovat koulutukseltaan teatteri-ilmaisun ohjaajia tai teatteriopettajia TeM. Tanssipedagogi TeM toimii sekä tanssijana, opettajana että koreografina.

Ohjaajat työskentelevät taiteilijoina ammattilaisten ja ei-ammattilaisten parissa. Soveltavan taiteen alalla he opettavat harrastajia ja kouluttavat eri-ikäisten yhteisöjä. He suunnittelevat ja toteuttavat soveltavan teatterin sekä tanssin esityksiä, tapahtumia, työpajoja sekä projekteja. He toimivat opetustyön lisäksi laajasti ammattikentällä näyttelijöinä, teatterinjohtajana, koreografina, työnohjaajana ja tanssijana. Heidän näkökulmansa aiheeseen on taiteilijan, ohjaajan, ryhmän vetäjän ja pedagogin. Tutkimuksen haasteena on kuvata ja tutkia tunnetta, jota on vaikea saattaa sanoiksi. Haastattelut nojaavat kunkin ohjaajan käsitykseen ja kokemukseen häpeästä ja sen ilmenemismuodoista, kukin heistä artikuloi häpeän omasta näkökulmastaan.

Haastateltavat eivät esiinny aineistossa nimellään. Osa ohjaajista toivoi voivansa puhua omista kokemuksistaan ja ryhmistään niin, että henkilöitä ei voi tunnistaa. Ohjaajien ryhmien kannalta on tärkeää eettisistä syistä, että ohjaajia eikä heidän ryhmäläisiään tunnisteta tekstistä. Aiheen kannalta en katso tarpeelliseksi eritellä haastateltavien ikää tai sukupuolta. Käytän heistä koodeja haastateltava H1, H2, H3, H4 ja H5 haastattelujen aikajärjestyksen mukaan.

3.2 Tutkimusmenetelmä

Työssä käytetään fenomenologista lähestymistapaa aiheeseen, tässä tapauksessa pyritään ymmärtämään ohjaajien kokemusta ja näkemystä aiheesta. Työ ei tuota uutta varmaa tietoa aiheesta, vaan kuvaa ohjaajien näkemystä ja kokemusta häpeästä soveltavan teatterin ja tanssin ryhmissä. Tutkimusmenetelmänä käytin puolistrukturoitua haastattelua. Ohjaajat saivat kysymykset etukäteen sähköpostitse. Haastattelut olivat noin tunnin pituisia tilaisuuksia. Haastattelutilanteet muotoutuivat ohjaajien mukaan; he riippuen omasta aloitteestaan joko noudattivat kysymyslomaketta tai puhuivat aiheesta vapaasti. Nauhoitettujen haastattelujen perusteella analysoin teemoittelemalla ohjaajien häpeän kohtaamista ja käsittelyä ryhmän parissa. Haastattelujen otanta on pieni, viisi asiantuntijaa. Haastattelujen kulkuun ovat vaikuttaneet myös haastattelijan lisäkysymykset ja ylipäättänsä kysymyksen asettelu. Haastattelujen kysymykset ovat työn liitteenä.

3.3 Aineiston käsittely

Haasteena sekä haastatteluissa että analyysivaiheessa on ollut, että häpeää on vaikea tunnistaa, sillä siihen kietoutuu muita tunteita. Edellä teoriassa on kuvattu häpeän monikasvoisuutta. Rajan veto häpeän, vihan ja pelon välillä on ongelmallinen myös ohjaajien mukaan. Häpeä ilmenee toisaalta vihana, toisaalta vihan pohjalla saattaa olla pelko häpeän paljastumisesta. Teemojen alla puhutaan osin samoista tunnevyyhdeistä. Olen pyrkinyt kuitenkin jakamaan aineiston karkeasti selkeyden takia.

Aineiston analyysissä olen usein niputtanut selkeyden vuoksi ohjaajat yhdeksi kokonaisuudeksi, vaikka kaikki ohjaajat eivät nostaneet samoja teemoja haastatteluissaan. Tutkimuksen analyysissä tavoitteena on saada aineisto ja teoria dialogiin valottaen häpeää ryhmien ohjaajien näkökulmasta, heidän työnsä erityispiirteitä sekä käytäntöjä, joita ohjaajat ovat kehittäneet suhteessa häpeään ryhmän vetäjinä.

Tutkimusta voi pitää tutustumisena siihen, miten ohjaajat näkevät häpeää ryhmissään sekä miten häpeä ilmenee tänä päivänä soveltavan teatterin ja tanssin harrastajien parissa. Aineistosta nostamieni teemojen kautta voidaan tarkastella ohjaajien näkemystä häpeästä, mitkä tekijät aiheuttavat heidän mielestään ryhmissä häpeää, mihin ohjaajat puuttuvat ja miten ohjaajat työskentelevät ryhmien parhaaksi vähentäen häpeää. Ohjaajien näkemyksiä vertaan kirjallisuudesta löytämiini huomioihin.

4 Käsittely

4.1 Ohjaajien käsityksiä häpeästä

Alkuun ohjaajat pohdiskelevat häpeän käsitystä. Ohjaajien mukaan häpeä on tunne kun ei riitä tai kun tuntee olevansa viallinen. Häpeän olemusta he kuvaavat kysymyksillä: riitänkö mä, kelpaanko mä, osaanko mä, tykätäänkö musta? Häpeästä he pohtivat, että se on paljastumisen pelkoa, pelätään omien kasvojen menettämistä, sitä että muut näkevät suojan läpi heikkouden, avuttomuuden ja pienuuden itsessä. Häpeä on siinä mielessä tasa-arvoinen emotio, että sekä ohjaajilla että ryhmäläisillä tuntevat häpeää.

Tietty häpeä on ollut läsnä siinä tiessä, mikä on johtanut mut myös siihen, että musta on tullut teatteri-ilmaisun ohjaaja. Siinä vaiheessa, kun mä aloitin opiskelun, mä taistelin kovasti, että mä pääsisin häpeän tunteen yli. (H1, 2015).

Ohjaajat tunnistavat häpeän läheisen sukulaisuuden muihin tunteisiin, ”pelkoon, nöyryytykseen, syyllisyyteen, ujouteen, häveliäisyyteen, epävarmuuteen ja nolouteen.”

He puhuvat häpeästä joka jää olemaan ja jatkaa elämäänsä, tällainen häpeä viittaa pitkäkestoiseen lapsuudessa sisäistettyyn ajatukseen itsestä viallisena. Ohjaajat esittävät, että häpeän synty ”iskee kauas sinne lapsuuteen”, varhaislapsuuteen ja kotitaustaan. Osa ohjaajista nimeää oman häpeän juontuvan turvattomasta taustasta, osa muistelee nuoruuteen liittyvää epävarmuutta ja häveliäisyyttä. Häpeä on estänyt heitä toimimasta ja he ovat joutuneet tekemään töitä häpeän kanssa ammatillisista syistä. Toisaalta myös kaksi ohjaajaa pitää häpeää vahvana sanana suhteessa kokemukseensa:

Häpeä on semmoinen vahva sana, jos aattelee nykypäivää. En mä koe häpeäväni asioita, tää on muuttunut, mä oon kuitenkin tanssinut jo kolkyt vuotta, ja on kaikenlaista sattunut, et se ei ole niin vakavaa, mä olen tullut siihen tulokseen. Mutta nuorempana ehkä sellaista että on miettinyt mitä muut ajattelee, et onko tarpeeksi hyvä ja että kehtaako. Ehkä se oli sellainen ajatus, mutta ei ihan suoranaisesti, että hävettää. Tietenkin lapsena, jos teki virheitä tai kaatui jossain esityksessä niin saattoi hävettää, että oli epäonnistunut. Mutta se liittyi suoraan siihen, että epäonnistui jossain niin sitten hävetti. Mutta se ei oo sillä tavalla häpeän tunnetta, mä jotenkin miellän sen häpeän niin, että se jotenkin jää olemaan, se jatkaa elämänsä. Mulla se ei vaikuttanut niin pitkäkestoisesti, sit mä jatkoin ja ne unohtui ne epäonnistumiset. (H5, 2015).

Näitä ohjaajia häpeä ei kahlitse. Häpeän tunteen he liittävät epäonnistumiseen, jonka voi korjata yrittämällä uudestaan.

Häpeähän on yllättävän voimakas tunne parhaimmillaan tai pahimmillaan ja se on tunne johon ei ihan mielellään, ei ainakaan koko ajan, siihen törmäisi. Sen takia sen häpeän korjaava vaikutus on mun mielestäni aika suuri. Että kun sitä on taas onneton mennyt tiuskaisemaan lujempaa sille jollekin raasulle, niin kyllä sen pitää mielessä jonkun aikaa. Kyllä mä väitän että se häpeän tunne varsinkin tuossa suhteessa, niin korjaa sitä käyttäytymistä myös pikku hiljaa. (H4, 2015).

Nämä ohjaajat puhuvat ”hyvästä häpeästä”, rakentavasta häpeästä. Tällainen katumukseen liittyvän häpeä eroaa kahlitsevasta häpeästä ratkaisevasti, kuten edellä teoriassa on esitelty. Ohjaajilla on kahdenlaisia näkemyksiä häpeästä ja häpeän merkityksestä. Toiset näkivät häpeän funktion ihmisen toimintaa korjaavana, kun lapsi on popsunut rekvisiittaan kuuluvan hatun koristeena olevat Ranskanpastillit ja häpeää teon paljastuttua. Sitten on häpeä, jolla ei ole positiivista funktiota elämään, joka nähtiin negatiivisena ja rajoittavana. Tällä tarkoitettiin Malisen 2012 nimeämää kahlitsevaa häpeää, kun häpeä on sisäistetty kokemus itsestä. Malisen (2012) mukaan, kun ihminen kärsii kahlitsevasta häpeästä, hän tuntee itsensä kokonaisvaltaisen huonoksi. Huonous ei liity vain tehtyihin virheisiin vaan koko ihmisyyteen ja olemassaoloon. Jokainen uusi virhe vahvistaa kielteistä kuvaa itsestä ja lisää häpeää. Tällaisesta häpeän kehästä ei ole muuta ulospääsyä kuin sen tunnistaminen, tunnustaminen ja työstäminen. (Malinen 2012, 189 myös Hellsten 2003, 178).

4.1.1 Häpeä peilissä

Ohjaajien haastatteluissa korostuu, että ohjaajat tunnistavat ryhmässä nousevaa häpeää oman häpeänsä kautta. Kokemukset jotka heillä itsellään ovat saaneet aikaan häpeää, aiheuttanevat myös muissa häpeää. Häpeä ei ole vieras ulkoapäin tuleva uhka, vaan ohjaajan vanha tuttu. Tämä oman häpeän tiedostaminen heidän mukaansa on osa ohjaajan ammatillisuutta. Häpeänsä tunteva ohjaaja pystyy näkemään ryhmässä nousevan häpeän ja toimimaan ryhmän hyväksi.

Ohjaajana on oleellista että sulla on itelläs sellainen sisäinen turvallisuuden tunne, että sä olet itsessäs tutustunut niihin. Että olet lähtenyt kiinnostumaan siitä, mikä se oman häpeän tunne on. Kiinnostuu siitä mitä itsessään on. Turha oikeastaan on lähteä toisia yllyttämään ja kiinnostumaan itsestään, jos itsellä ei ole kiinnostusta avata sitä pelottavaakin ja semmoista aluetta itsessäs joka on tuntematon. Mä ajattelen että se on ensisijaista, jos haluaa työskennellä syvästi ryhmien kanssa. (H3, 2015).

Ohjaajien häpeäkokemusten juuret ovat nuoruudessa. Ikä on tuonut helpotusta häpeään, vaikka ” onhan se jatkuva paini, eihän se mihinkään katoa ”. Häpeän vaikutusta

muihin auttaa oman häpeän muistaminen: ” mä tiedän itse mitkä asiat on mua hävettänyt, mitkä mua ahdistaa tai pelottaa, ja miks, miksi ne pelottaa. Minkä kanssa se korreloi, korreloiko se sen kanssa, että musta tuntuu, että mä en riitä, vai voinko mä ”. Ohjaajien puheessa kuulee kokemuksen tuomaa myötätuntoa omaan itseensä ja muihin, he tietävät miten häpeä voi rajoittaa. Juuri tämän myötätunnon merkitystä häpeän sietokyvyn vahvistamisessa korostavat myös Brown (2007, 2013), Hellsten (2004) ja Malinen (2012).

Mä yritän nyt ite muistaa sitä kun mä olen tekemisissä eri-ikäisten kanssa, niinkuin tällästen juuri aikuisuuden kynnyksellä olevien kanssa, kun ajattelee et hei, miks et sä vaan mee, niin muistaa että mäkään en mennyt. Vaikka Kallion lukiossa nuoret ajattelee, että niiden täytyy olla tosi roiseja ja et se on se ainut tapa. (H2, 2015).

Ohjaajat tunnistavat oman häpeänsä viestejä. Brown (2012) ja Hellsten (2004) puhuvat häpeän viestien tunnistamisesta omien häpeänappuloiden tai häpeälaukaisijoiden identifioimisena. Teoriakirjallisuudessa korostetaan että häpeän tunnistaminen ja identifiointi on häpeänsietokyvyn rakentamisen ensimmäinen askel. Haasteena häpeän viestien tai laukaisijoiden identifioinnille on se, että keho kuitenkin reagoi häpeäänsä nopeammin kuin mieli.

Ohjaajat pitävät tärkeänä kuitenkin sitä, että ohjaaja osaa vetää rajan siihen, kuinka paljon jakaa omasta häpeästään ryhmälle.

Jos häpeästä tulee tietoiseksi, se liittyy niin moneen asiaan, on sinut menneisyytensä kanssa, että tietää missä kohdassa sitä voi tuoda esiin, tai niitä asioita itsensä ja missä kohdassa rajata sitä. Se liittyy rajaamiseen, et kuinka paljon avautuu itse ryhmälle sen sijaan että on itse vaan tietoinen siitä mitä tapahtuu, että mitä kaikkea ryhmälle on hyvä tuoda esiin itsestään. Ja mitkä ei palvele sen ryhmän tarkoituksia, niin sit jättää ne omaan käsittelyyn. (H3, 2015).

Osalla ohjaajista on ollut työpari, jota he pitivät korvaamattomana apuna oman häpeän tunteen käsittelemisessä. Usein ohjaaja on kuitenkin ryhmänsä parissa yksin. Yksi ohjaaja painotti työnohjauksen tärkeyttä ohjaajan omien tunteiden käsittelyyn, mutta keskusteluiden mukaan harvoilla ohjaajilla on ainakaan työn puolesta tällaista etua. Yksi ohjaaja mainitsi työpäiväkirjan kirjoittamisen tärkeänä keinona purkaa omia tuntemuksia ja tiedostaa niitä.

4.2 Häpeä on kasvojen menettämisen pelkoa

Epäonnistumisen pelko ja riittämättömyyden tunne ovat ohjaajien mukaan yleisiä ryhmissä ilmeneviä tunteita. Epäonnistumisen pelko aiheuttaa ohjaajien mukaan eri-ikäisissä ryhmäläisissä häpeää ja ilmaisun kaventumista, jopa täydellisiä stoppeja.

Häpeää on mun mielestä aina, mutta millä tavalla se ilmenee. Sehän näkyy pelkona usein, että pelätään omaa kasvojen menettämistä. Jos ei ole tutustunut johonkin puoleen itsessään, ei ole sinut sen asian kanssa tai sen itsessään olevan alueen kanssa, niin sitä enemmän siellä ryhmässä on pelkoa. Se ei ole niinkään ilmeistä, että sen pelon pohjalla saattaa olla häpeää, tai kunpi on minkäkin pohjalla. Häpeä, miten se voi ilmentyä, on semmoista hallinnan menettämisen pelkoa, vastustusta, vastustuksen takana saattaa olla kauhea pelko häpeän paljastumisesta. Oman itsen paljastuminen, että on jotain itsessä joka on niin kauheeta ja itsellekin jollain tavalla tuntematonta. Ja sit se yhtäkkiä tästä paljastuisi ja muut näkisi sen suojan läpi. Sen heikkouden, avuttomuuden ja pienuuden itsessä, voimattomuuden ja pahuuden ja tuhoavuuden. (H3, 2015)

Ryhmässä nousee vastustusta: mä en osaa tai mä en ymmärrä miksi tätä tehdään. Pelätään, että on tyhmä. Ei edes uskalleta yrittää. Keskimäärin enemmän pojilla häpeä näkyy koheltamisena, uhona ja ”esittämisenä”. Tytöt sulkevat itsensä, naureskelevat tai kieltäytyvät suoraan tekemästä mitään ”noloa”.

Osaamattomuus, koetaan että ei kehtaa edes yrittää koska voi epäonnistua, se on aika vaikeeta, miten saada nuoret kuitenkin kokeilemaan vastoin tahtoaan (H5, 2015.)

Harrastusta kohtaan ajatellaan olevan vaatimuksia joita pitäisi täyttää. Näyttelijän kuuluu olla rohkea, hänen pitää osata laulaa ennen kuin laulaa, tanssijan kehon on oltava tietynlainen.

Tanssin harrastuksessa on hirveästi myyttejä, esimerkiksi vartalo, no se kyllä on tyylisidonnaista riippuen mitä tyyliisuuntaa, mut jos puhutaan katutansseista - - - Siellä ei oo muoto tai liikkuvuus tai voima, ne ei oo semmosii yksittäisiä asioita johonka jäätäisi kiinni, et jos mulla ei ole tätä, niin mä en voi onnistua. Katutanssissa ne raamit on huomattavasti isommat, niinkuin myös taloudellisen aseman kannalta, jos aatellaan balettia, jazz- ja showtanssia, niin siellä on enemmän sitä, että pitäisi näyttää tietynlaiselta, pitäisi tetyt asiat osata ja tanssikoulukulttuuriin asettuu, et minkälaiset on ne perinteiset odotukset ja se kuka on hyvä siellä tunnilla. (H5, 2015).

On myös erilaisia käsityksiä millaista teatterin tai tanssin tekemisen pitäisi olla ja mihin toiminnan pitäisi johtaa. Usein nämä odotukset eivät ole realistisia ja niiden täyttymättömyys tai vaativuus aiheuttaa häpeää. Tarve olla jotakin erityistä on suuri, varsinkin 12–16-vuotiaiden kesken. Osa näistä odotuksista tulee kotoa vanhemmilta ja lapset haluavat olla vanhemmilleen mieliksi tai kenties toteuttavat vanhempiansa unelmia. Myös median vaikutus nuorten haaveiden johdatteluun on valtava. Monen toiveammatti on poptähti,

elokuvanäyttelijä tai joku muu julkkis. Voisi ajatella, että suuret odotukset tuovat kylkiäisenä riittämättömyyden tunnetta. Usein törmää Suomen pienessä teatteriharrastajien piirissä ajatukseen, että Teatterikorkeakouluun pääsy antaa takuuleiman: olet riittävä.

Ohjaajat nostavat esiin ongelmana, että nuorten ja aikuisten parissa on voimakasta itsetietoisuutta joka peilautuu ajatukseen ”mitä muut ajattelevat jos näkevät minut nyt”. Tämä sanonta saattaa olla myös kotoa peritty kasvatustapa, se mitä muut sinusta ajattelevat on tärkeä mittari sille, miten sinun pitää olla ja käyttäytyä, että sinut hyväksytään joukkoon. Koska häpeää aiheuttaa kaikki mikä erottaa muista, pyritään kaikessa samankaltaisuuteen ja erilaisuuden peittämiseen. Ajatukseen, että pitää olla jonkinlainen, kuuluakseen joukkoon, sisältyy myös stereotyyppisiä ajatuksia millainen maailma on. Mitä kaikkea voi ”oikeasti” tapahtua.

Täällä tulee paljon sellaista: eihän oikeasti kukaan tee noin. Mikä se oikeasti on? millainen tilanne on sun mielestä oikeasti? Ei sitä tietenkään voi ruveta jollekin 10-vuotiaalle paasaamaan maailmanhistoriasta, siitä miten omituisia asioita siellä on tapahtunut, mutta sellaista tilannetta kuin oikeasti ei ole olemassa. Koska Pariisin tapahtumia ei voi oikeasti tapahtua, mutta tapahtui. Meillä ei oikeasti voi olla tällaista hallitusta kuin meillä on. Mutta on vaan. Maailmassa tapahtuu hämmästyttäviä asioita, joista yllättävän moni asia aiheuttaa meissä häpeää. Vaikka ei sille mitään mahda. Häpeä ja viha on tavallaan ne kaksi isointa tunnetta tällä hetkellä ihmisten mielissä ja selkärangassa. (H4, 2015).

4.2.1 Moka on lahja

Ohjaajat työskentelevät hyväksyvän ilmapiirin luomiseksi. He luovat epäonnistumisen sietävää positiivista ilmapiiriä omalla esimerkillään, suhtautumalla pelottomasti omaan epäonnistumiseen. Ohjaaja ei pyri tanssiliikkeitä näyttäessään täydellisyyteen, sillä virheitä tekevä ohjaaja on osa vuorovaikutussuhdetta. Madaltaakseen ryhmän kynnystä osallistua, ohjaajat tietoisesti mokailevat ja puhuvat hassuja. He tekevät naurettavia juttuja, jotta saisivat ryhmän nauramaan. Tarkoituksena on näyttää, että epäonnistuminen ei ole vakavaa, jos minä uskallan epäonnistua, sinäkin uskallat.

Piittaamattomuus toisten tunteista tai omista tunteista ei ole koskaan sallittua eikä turvallisuuden laiminlyöminen millään verukkeella, se että moka on lahja on suhteessa siihen, että yksilö ikään kuin antaa luvan siinä yhteisössä muillekin olla ihminen, tehdessään itse jonkun tällaisen mokaan joutuessaan tilanteeseen jossa hävettää, tai tekee jotain hassua jolle muut nauraa, niin silloin hän antaa luvan muille myös tähän samaan. On tavallaan se varmistelu että kaikki yrittää pitää oman fasadinsa ja tällaisen statusroolinsa, niin se helpottuu, ihmiset uskaltaa mennä oman mukavuusalueensa ulkopuolelle, kun ne huomaa että ai toikin teki, ja nyt se nousee

tosta ja kaikki on ihan hyvin. Okei, ehkä mäkin uskallan kun tuokin mokas. (H2, 2015).

Ohjaaja pohtii, että epäonnistumisen sallivassa ilmapiirissä ihmiset uskaltavat venyttää omia rajojaan, heidän mukavuusalueensa laajenee ja samalla koko ryhmän ilmapiirissä häpeän tunne siirtyy kauemmaksi reunoille ja häpeää aiheuttaneet asiat pienenevät ja häviävät. Toinen ohjaajapari käyttää luennoillakin tarvittaessa jäänsärkijänä improsta tuttua ”kuolemaa”. Jos jompikumpi sekoaa sanoissa, takeltelee tai ajatus katkeaa, niin hän tekee näyttävän korisevan kuoleman. Ohjaajat puhuvat, että mokaan suhtaudutaan leikkisästi, suosiollisesti, siihen rohkaistaan. Jos mokaa, voi saada toisen nauramaan ja se on hyvä juttu. Ohjaajat eivät myöskään epäröi näyttää omaa innostumistaan ryhmälle. Esiintyjä rohkaistaan omalla olemuksella ja eläytymisellä:

Siinä vaiheessa kun mä rupean ohjaamaan mä käytän itseäni vahvasti ja omaa persoonaani, tosi ylivietyjä reaktioita ja muuta, ohjaamisen välineenä jotta saisin osallistujissa reaktioita ja et se on ihan siis, mä meen sellaiseen ihan omaan tilaani siinä kun alkaa se että nyt rakennetaan lavalle asioita, mä seuraan hirveän intensiivisesti sitä mitä ryhmä tekee lavalla, mä elän siinä mukana ja teen sen kehollisesti ja tosi voimakkaasti. (H1, 2015).

Toinenkin ohjaaja pyrkii omalla toiminnallaan kasvattamaan liikettä, saamaan enemmän rohkeutta ja volyyymiä ryhmäläisiin:

Mä joudun tekemään niiden kanssa töitä sen häpeän kanssa että mä saisin ne uskaltamaan, että ne luottaisi siihen että se näyttää paremmalta kun tekee isosti. Se mitä mä huomaan että mitä mä teen, niin mä hypin itse siellä edessä teen tosi isosti mä huudan koko aika hyvä ja mahtavaa, vaikka se ei aina oiskaan niin lähellä. Mä yritän saada niitä uskomaan sen, et se toimii. Ne ei tiedä miltä ne näyttää ulospäin. Joku niistä sit sanoi et kuvaa videolle, hei NO WAY, en varmasti kuvaa teitä. Siinä vaiheessa ne keskittyy siihen miltä ne näyttää ulkoisesti: onks mä lihava, miltä mun reidet näyttää. (H2, 2015).

Toinen ohjaaja esittää, että taiteessa ei aina voi onnistua, epäonnistuminen kuuluu prosessiin myös. Se tekee taiteen tekemisestä haavoittuvaa: mikään ei takaa sitä, että aina onnistut. Kun on epäonnistunut, kokemus opettaa sen, että häpeään ei kuole. Ohjaaja muistuttaa, että kukaan ei tule muistelemaan huonoa suoritustasi lavalla viiden vuoden jälkeen, jos kukaan on edes huomannut huonoa suoritustasi.

Mummi opetti aikoinaan, tosin hän viittasi leipomuksiin, jos pannukakku paloi tai kakut oli likilaskuisia, mitä ikinä, hän sanoi: no, ei se haittaa, syödään tämä pois ja

tehdään uusi. Minä teen samalla reseptillä teatteria. Jos tänä vuonna tulee pohjanoteeraus ja jokainen kärsii joka ikisen minuutin lavalla, niin ens vuonna tulee parempi. Kun se on kokemuksellista oppimista, niin okei, voi olla että lamavuoden jälkeen puolet porukasta lopettaa, mutta sittenpä näin on. (H4, 2015).

4.3 Tekemällä ei puhumalla

Useampi ohjaaja toteaa, että ei nosta häpeää puheenaiheeksi tai ala aktiivisesti käsittelemään häpeää ryhmässä. Häpeä on jotakin syvempää, kuin nolous tai syyllisyys joihin puu-tuttiin keskustelulla. Syvä häpeä on ihmisen käsitys itsestään viallisena, poikkeavana, ja jos ohjaaja nostaa tällaisen keskusteluun, katsottiin että hänellä on vastuu myös huolehtia osallistuja jatkohuoltoon. Lisäksi ihmisten kanssa jotka eivät vielä ymmärrä tai osaa määrittää mitä häpeä on (lapset), on turha keskustella asiasta. Toisaalta myös korostetaan, että häpeään puututaan keskustelemalla, mikäli sitä ilmenee.

Häpeä on semmoinen että sitä ei niinku voi ottaa ryhmän kesken että no niin, nyt kulkaa Mintua hävettää, niin jutellaanpa tästä kun Mintua hävettää. Se vaatisi sen henkilökohtaisen keskustelun, et mikä nyt on. Musta tuntuu että pienten (lasten) on vaikea määrittää sitä, sit ollaan vaan siinä tilanteessa. (H2, 2015).

Häpeän yksilöiminen ja määrittely on ohjaajien mukaan hankalaa. Häpeän tuominen yleisesti keskusteluun on ongelmallista vaikka kehosta ja käytöksestä voisikin epäillä reaktion taustalla olevan häpeää.

Me ei koskaan lähdetä siitä että nyt me lähdemme käsittelemään häpeää. Se nousee sieltä jos on noustakseen. Usein miten sitä sanaa ei kyllä kukaan koskaan käytä, että mua hävettää. Mä ajattelen että jos joku käyttäisi sitä sanaa, niin se ei tarkoita kuitenkaan sitä syvää häpeää. Se ei pystyis sanoon sitä, se ois enemmänkin noloutta. Se häpeä on sitä, että mä olen jotenkin vääränlainen, se on syvempi asia kuin syyllisyys tai nolous. (H3, 2015).

Soveltavassa taidetyössä on muita tapoja käsitellä häpeää ja ylipäätensä omaa maailman-kuvaa taiteen keinoin kuin suora keskustelu. Yksi ohjaajista puhuu nykytaiteelle tunnus-omaisesta tutkivasta asenteesta.

Meillä on taiteellinen tutkiva asenne. Kaikki lähtee aina ensin siitä mikä on asenne. Harjoitteita on pilvin pimein mutta miten harjoitteita lähestytään tietyllä asenteella, se on se juttu, eikä ne menetelmät. Tutkiva asenne luo toisenlaista suhdetta nuoriin, se kun ollaan yhdessä tuntemattoman äärellä on toista, kuin että mä ohjaan toiselle jotain. Tunnelma on selvästi erilainen ja se suhde mikä syntyy niihin ryhmäläisiin. Se on hyvin intensiivistä. (H3, 2015).

Toinen ohjaaja näkee mahdollisuuden teatterin keinoin tarkastella kokemuksellisesti vaikeita tilanteita.

Ei ole kysymys siitä että ohjaajan täytyisi olla terapeutti jonka kanssa käydään nää kaikki läpi vaan teatteri parhaimmillaan on terapeutista siinä, että sinne saa etäännytetysti näkyviin myös niitä vaikeita tunteita ja hetkiä. (H1, 2015).

Ohjaajilla itsellään oli positiivisia ja eheyttäviä kokemuksia teatterin yhteisöllisyydestä. Taiteellinen toiminta voi antaa väylän tulla nähdyksi ja kuulluksi voimauttavalla tavalla:

Kun mä olen itse ollut nuori, se, että mä olen laulanut kuorossa ja harrastanut larppaamista tai teatteria ja tehnyt ihmisten kanssa, niin se on auttanut mua pois niistä hetkistä jotka mulle tun-tuu edelleen välillä häpeälliseltä käsitellä. On päässyt sellaisiin tilanteisiin missä on hyvä olla, niin sit myöhemmin on kokenut sen vahvudeksi että pystyy kohtaamaan ihmisiä kaikenlaisista taustoista, tietää että tää on niille joku väylä missä he haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi toisella tavalla kuin siellä arjessaan. (H1, 2015).

Harjoitusten struktuuri kannattaa ohjaajien mukaan suunnitella riittävän tarkaksi, että haa-huilulle tai improvisaatiolle ei aluksi ole tilaa. Osallistujalle toiminnan selkeä struktuuri auttaa hahmottamaan, miksi ryhmässä ollaan. Ohjaajat, jotka ovat työskennelleet matalan kynnyksen ryhmien parissa, ottavat huomioon häpeän vahvan yhteyden osallistujien rikkinäiseen taustaan. ”Mitä turvattomampi kiintymyssuhde osallistujalla on ollut, sen pelottavampi paikka ryhmä on. Ryhmä saattaa alkuun regressoida osallistujan. Lämmittelyt avaavat, keskivaiheessa ydinharjoitus ja lopuksi harjoituksen sulkeva lopetus. Toiminnan tulisi olla riittävän selkeää, että osallistujalle ei tule tunnetta, että on jotenkin tyhmä, kun ei ymmärrä”. (H3, 2015).

Mä tykkään purkutehtävistä ja ne toimii hirveän hyvin, mutta kun mennään sellaiselle huru-akselille, niin ihmisille saattaa tulla valtava myötä häpeän tunne. Myötä häpeä on ihmeellinen sana koska omaa häpeäähän se on, eikä toisen häpeää - - Mä tiesin kun mun oma flow pääsi liikkeelle, niin jos se olisi ollut toisenlainen ryhmä, niin nää ei enää ikinä osallistuisi mun toimintaan, koska heille tulisi sellainen olo, että tää nyt on tarpeetonta ja vähän noloa tai oikeastaan aika hävettävää. Sellaisella taiteellisella toiminnalla (lisätään häpeää) jos mennään liian nopeasti sellaisiin tilanteisiin että osallistuja ei ymmärrä mitä tässä tapahtuu, ei pysty olemaan läsnä niissä asioissa, mitä se harjoite vaatii. (H1, 2015)

Ohjaajat ottavat huomioon ryhmän ikätason ja koostumuksen, samaa kattausta ei tarjota kaikenikäisille ja tasoisille osallistujille. Harjoitukset voivat väärin suunniteltuna lisätä häpeää tai myötä häpeää. Siinä missä nuorten ryhmässä toimii fyysisenä lämmittelynä peritollisota voi sotaveteraaneille toimia jokin muu harjoite paremmin.

4.3.1 Itsetuntemuksen lisääntyminen

Itsetuntemusta lisäävät harjoitteet ovat osa soveltavan teatterin ja tanssin kokonaisvaltaista tapaa etsiä osallistujan omaa paikkaa ja suhdetta elämään. Taiteen kautta voi harjoittaa kriittistä tiedostamista, ohjaaja voi tukea osallistujaa tutkimaan omia asenteita, ajatuksia, moraalialia, toimintamalleja ja ilmaisua. Toiminnan ja harjoitusten holistisuus tukee itsetuntemuksen kasvua. Yhteys omaan kehoon ja tunteisiin lisääntyy vaihtelua vaikka sitä ei olekaan nimetty tavoitteeksi.

Ajatellaan vaikkapa häpeää, saattaa olla, että osallistuja ei edes tunnista kehon reaktioita häpeäksi. Häpeä vie esiintyjää pois läsnäolosta ja vuorovaikutuksesta. Esiintyjä pyrkii kaikin keinoin peittämään häpeäänsä, kehon vapinaa tai muita reaktioita. Hän tuntee olevansa huono ja epäonnistunut. Teatteri ja tanssityöskentelyssä osallistujalla on mahdollisuus päästä käsiksi oman kehon reaktioihin kehotuntemusta lisäävien harjoitusten kautta. Malinen (2012) kirjoittaa tilanteesta, kun ihminen ei enää hallitsekaan häpeää, häpeä hallitseekin ihmistä, sanelee mitä tehdä, kuinka toimia ja tuntea. Häpeä on suuri salaisuus joka pyritään peittämään. (Malinen 2012, 91). Vaikka tunnistaminen ei vielä tarkoita, että häpeästä pääsee eroon, on tunnistaminen ensimmäinen askel häpeän kanssa työskentelyssä. Peittämisen sijasta teatterissa tunteita liioitellaan ja niillä leikitään. Tunnetyöskentelyllä pyritään paikantamaan tunteen vaikutus kehossa. Kun tutkitaan tunneilmaisun välittymistä, tutkitaan tunnetta ja ilmaisua, ei ihmisen persoonaa.

Kun ei ihmiset ole ylipäättänsä tietoisia mitä ne ilmaisee kun ne ilmaisee. Tai että ne suostuisi ylipäättänsä ottamaan siitä vastuun, tajuaisi että niillä on joku vastuu siitä, mitä ne ilmasee. Kun useasti sanotaan et ku mä nyt oon tällanen. Et niin? Jostainhan tää tällainenkin on syntynyt? Joistain teoista ja jostain toiminnoista, että samalla lailla kun se on rakentunut, niin sitä voi myös vähän purkaa ja rakentaa toiseen suuntaan - mutta ei se helppoa ole. Usein se on et ei, ei kato mä oon tällainen. Tää on mun persoona. Sit siellä pitäisi ohjaajan osata vähän huijata, hyväksyä et okei sä oot tommonen, kokeillaas tälläst juttua, niin että ne ikäänkuin vahingossa joutuisi tekemään jotain asioita ja antaa niille uusia nimiä tms. Tai naamioid ne heidän kielelleen sopivaksi. Sit sanoo jälkeenpäin, että tässä oli muuten siitä kysymys ja huomautus? silloin saattaa tulla se ahaa-elämys, että niin olikin! mutta jos pyytää niin ei ne sitten tee, ei ne pysty. (H2, 2015).

Itsetuntemusta lisäävillä harjoitteilla haetaan yhteyttä omiin tunteisiin. Ohjaajat käyttävät monenlaisia harjoitteita jotka lisäävät itsetuntemusta ikään kuin vahingossa, siinä sivussa. Toiset ohjaajat suosivat kirjoitustehtäviä, toiset kehollisia harjoituksia, piirtämistä, mielikuvaharjoituksia, projisointiharjoituksia, peilaamista.

Hahmometodissa on yksi sellainen harjoite missä on tätä: pitäisi olla, pitäisi tehdä. - - Harjoite missä istutaan näin tuoleissa vastapäätä ja rupeat puhumaan siitä, et mitä pitäisi. Joillakin tulee enemmän sitä että pitäisi tehdä, ne on hyvin tällaisia arkipäiväisiä, yleensä liittyen kunnon ihmisenä olemiseen: pitäisi siivota enemmän ja pitäisi, tällaista, enkä tarkoita väheksyä, nehan voi kertoa siitä ihmisestä tosi paljon sille itselle, mutta joillakin tulee paljon sellaista: pitäisi olla, se koskettaa sitä häpeää - - Me tehtiin tätä harjoitetta että ne kirjoittaa vaan sitä, ei tätä katsekontaktia tässä - - et kirjoitetaan se ja sitten valitset sieltä jotkut asiat joita sä oikeasti haluat. Sä otat vastuuta siitä mitä pitäisi ja mitä sä oikeasti haluat. Tutkaillet sitä, että haluatko sä oikeasti niitä asioita mitä sun pitäisi ja kenen ääni se on, mikä ääni se on, joka sanoo sulle että sun pitäisi. Sitten sä kirjoitat sen mitä sä haluat ja sen sä sanot ääneen. (H3, 2015).

4.4 Häpeän monet kasvot

Häpeä on emotionaalisesti piileksivä, se kätkeytyy muiden tunteiden taakse, se käyttää taitavasti maskia kuin naamionäyttelijä. Pian se jo kietoutuu naamioihinsa erottamattomasti. Ohjaajat palasivatkin keskusteluiden aikana useasti häpeän piiloutuvaan olemukseen. Heidän mukaansa häpeä ilmenee ryhmissä: pelkona, epäonnistumisen pelkona, riittämättömyyden tunteena, vihana, kiusaamisena, vastustuksena, jähmettymisenä, lukittumisena, lamaantumisenä, kehon sulkemisena, jäätymisenä, korkean statuksen ilmaisuna, epävarmuutena, ”esittämisenä”, riehumisena ja koheltamisena, piikittelynä, liiallisena itsetietoisuutena, vilkuiluna, tarpeena saada ohjaajalta välitöntä palautetta: me neekö oikein, raskaana ilmapiirinä, kontrolloimisen tarpeena, vetäytymisenä, aggressiivisuutena, roisina käytöksenä, hyökkäävyytenä ja naureskeluna.

4.4.1 Kiusaaminen ja rajat

Ohjaajat olettavat vihan ja aggression taustalla olevan usein häpeää. Malisen (2012) mukaan vihan taustalla on monesti häpeälle tunnusomaisia piirteitä kuten pelkoa, riittämättömyyttä, avuttomuutta ja ahdistusta. Viha eroaa häpeästä siinä, että se käännetään itsestä pois, kohti vihantunteen kohdetta, kun taas häpeässä käännetään sisäänpäin, itseensä. Kun häpeä käännetään vihaksi, etäännytetään kipeä kohde pois itsestä. Häpeään liittyy kokemus hylätyksi ja torjutuksi tulemisesta joka voi tuntua fyysisenä kipuna. Tämä nostaa pintaan vihan tunnetta. Taustalla saattaa olla myös kasvatusta, jossa on opittu että toisten vihaaminen on sopimatonta ja kiellettyä. Tällöin viha muuttuu itsevihaksi. Malisen mukaan miehille on tyypillisempää kääntää viha toisia kohtaan. Malinen näkee tällaiseen alkukantaisen reaktion taustalla olevan häpeän. Syvää häpeää voidaan verrata ruumiilliseen kipuun, koska se voi olla yhtä tuskallista. Ihminen vihaa vaistomaisesti kipua tuottavia asioita,

tilanteita tai henkilöitä. Malinen kirjoittaa, että näennäisesti viha suojaa meitä häpeältä ja siihen liittyvältä huonommuudentunteelta. On pelottavaa jos oma huonous paljastuu. (Malinen 2012, 197–199). Kulttuurissamme vihan tunteminen on helpompaa ja jotenkin hyväksytympää kuin häpeän tunteminen. (mm. Brown 2013 ja Malinen 2012).

Ohjaajat kohtaavat erityisesti lasten ja nuorten ryhmiä ohjatessaan kiusaamista ja häiriökäyttäytymistä, mutta ei se ole poissuljettua aikuistenkaan keskuudessa. Usein riittää, että ryhmässä on yksi, joka pyrkii hajottamaan ryhmää. Lasten ja nuorten ryhmissä on yleistä huomionhakuinen meuhkaaminen tai häiritseminen. Häiritsijät naureskelevat muille, piikittelevät, nimittelevät tai suoranaisesti mollaavat muita ryhmäläisiä tai jopa ryhmän vetäjää. Ryhmässä saattaa olla yksi jolle aina pyöritellään silmiä, tai supistaan toisen kanssa, silloin kun hän tekee tai puhuu. Häntä ei myöskään kuunnella. Tällainen ilmapiiri saa koko ryhmän jumiin. Se jolle naureskellaan, ei kehtaa tehdä mitään, koska häntä mollataan joka tapauksessa, teki hän tai ei. Jos ohjaaja tulee ulkopuolelta vetämään ryhmää, hän kohtaa vakiintuneeksi käynyttä ryhmäkulttuuria, jossa häiritsijä hallitsee koko luokkaa:

Vaikeampia on sellaset et menee kouluun ja siellä on koko luokka, jossa yksi naureskelee, jos se on sellaista omaa noloutta, mutta ei estä muita, niin jatketaan, mutta jos se häiritsee niin, ei siinä auta muuta kuin keskustella. Sekin on epäreilua että semmonen tyyppi saa sen ilon muilta pois. Et kukaan ei sitten saa tehdä mitään kun on naureskelija. Usein ne tyypit on niitä kova äänisiä, ne syrjään vetäytyvät ja hiljaiset, ne ei kehtaa myöskään siellä kellekään naureskella. (H5, 2015).

Valittaessa paria pari- tai ryhmätehtäviin, näkee kuinka yksi jää aina viimeiseksi. Hän saat-
taa itsekkin vetäytyä valmiiksi syrjään kun kuulee paritehtävästä. Ryhmä voi muodostua myös niin, että yksi on aina ”suuna päänä” ja muille ei jää tilaa. Ohjaaja näkee mahdollisuuden kasvattavaan kokemukseen, kun häiritsijä sitten pääsee näyttämölle:

Se on huvittavaa että aika usein nää, jotka on suuna päänä, kun ne päästää näyttämölle, niin ensimmäiseksi ne niinkuin kutistuu, et mitäs nyt? Ne on hirveän innoissaan varastamassa huomiota, mutta kun se niille annetaan, niin ne ei enää tiedäkään mitä sillä tehdä. Kun niitten pitäisi hajoittamisen sijaan päästä rakentamaan jotain. Noi on niitä hetkiä jolloin se oppilas voi tuntea pientä häpeää, ja uskon että se on kasvattavaa häpeää. (H4, 2015).

Mitä nuoremmista osallistujista on kyse, sen selkeämmin ohjaajalta vaaditaan rajojen pitoa ja sitä, että ohjaaja saa ryhmän myös noudattamaan pelisääntöjä. Ohjaaja puuttuu eriasteiseen kiusaamiseen, naureskeluun ja syrjimiseen. Ohjaajat reagoivat ryhmässä tapahtuvaan häiritsevään käytökseen keskustelulla. Keskustelut paljastavat että häiriökäyttäytymiseen voi olla monenlaisia syitä.

Mun vinkki olisi, että mä lähtisin vaan vahvistamaan sitä positiivista kokemusta, koko ryhmän positiivista kokemusta. Mun tapa on olla aika auktoriteettinen, et mä otan sit niit välineit sinne koska se rikkoo sitä ryhmää, jos siellä on yksi joka siellä kiusaa, piilokiusaa. Mä otan sen samantien pois, mä en ala yhtään sietään sitä. Jos se menee ihan villiksi se meininki, niin seuraavaksi mä sidon ne narun päähän kaikki. (H2, 2015).

Ryhmässä saattaa olla riitaa, ryhmäläinen ei ole ymmärtänyt tehtävänantoa ohjaajan epäselvyyden takia tai osallistuja ei ole löytänyt oikeaa kulmaa lähestyä asiaa. Joskus on järkevämpää keskustella vaikka koko tunti, että päästään jatkamaan prosessia. Lasten kanssa tarvitaan myös selkeyttä, ikätasoista lähestymistä ja konkretiaa rajojen pidossa:

Nyt meillä on mukana sellainen vinkku Buddy joka vinkuu aina kun joku piikittelee muita, pyörittelee silmiään tai sanoo apinaksi, tai on kuuntelematta kun toinen puhuu, tai alkaa tehdä jotain muuta kun joku puhuu. Se vingahtaa aina. Mä sanon että kolmesta vingahduksesta saa mennä rauhottumaan ja miettimään, että miksi se Buddy vinku niin paljon mulle. Kukaan ei ole joutunut menemään. Mulla on myös pilli johon mä puhallan ja kaikki istuu saman tien lattialle. (H2, 2015).

Ohjaaja kohtaa ryhmässä vastusta tai persoonaansa kohdistuvia loukkauksia:

Sellasta naureskelua on: en tee, kiukuttelua. Ja sit mulle sellasta: sä oot niin nolo, et miten sä kehtaat. Mä oon sit siinä, (nauraa) onhan se vähän loukkaavaa, mut no, tästä noloudesta mä oon tehnyt ammatin itelleni kolmekskymmeneks vuodeksi, se on mun valinta. Mut mä oon tosi pahoillani jos sulla tulee mun puolesta paha mieli, mä en koe itseäni noloksi. Meillä on sit jonkinlaisia näkemyseroja sit täs..(nauraa) mistä me sitten ehkä päästään yli. (H5, 2015).

Ohjaaja voi näyttää esimerkillä miten omanarvontunto liittyy omien rajojen asettamiseen. Täytyy uskoa olevansa tarpeeksi voidakseen sanoa: nyt riittää. Myöskään ohjaajaa ei nimellä ryhmässä.

Miten voi olla niin, et ei se lapsi vaikuta suhun jos sanoo sulle jotain tosi röyhkeätä, et miten sä pystyt antaa sen vaan, ettei ota sitä itseensä, hermostu. Ja että ei ota silleen itseensä että alkaisi miettimään aina kun sinne menee etukäteen että mitä sieltä tulee. (H5, 2015).

Ohjaaja mahdollistaa rajojen pidolla, siis kurilla, ilmapiiriin jossa haavoittuvaisuus on mahdollista. Tunteiden ilmaisu ei ole mahdollista ilmapiirissä jossa on pelkoa kiusaamisesta. Brown kirjoittaa, että haavoittuvaisuus perustuu vastavuoroisuuteen ja edellyttää rajoja ja luottamusta. Haavoittuvaisuus ja avoimuus ovat olennainen osa luottamuksen syntyprosessia. (Brown 2013, 52).

Koska soveltava teatteri ja tanssi perustuvat vapaaehtoiseen osallistumiseen, taiteelliseen lähestymistapaan, ryhmitöihin ja ”pehmeisiin arvoihin”, saattaa helposti rajojen ja

kurinpidon merkitys hämärtyä. Psykologi Keijo Tahkokallio on arvostellut avoimia oppimismenetelmiä ja muistuttaa, että ominaisuudet, joiden myötä tullaan kykeneviksi sietämään epävarmuutta, ponnistelua ja odottamista, kehittyvät vastarinnassa. Hänen mielestään on tämän ajan propagandaa, että lapsille annetaan vapaat kädet ja he löytävät kaiken itse. Suurena ongelmana nykyajassa psykologi näkee sen, että lasten toiveet muuttuvat aikuisten toiveiksi. ”Kun annetaan helppo tie, kyky selviytyä elämästä vanhuuteen asti heikkenee. Kun aikuinen ei halua asettua lapsen kanssa vastarintaan, häviää vahvaksi ihmiseksi kehittyminen. Lapsista tulee heikkoja. He musertuvat normaalien suorituspainneiden alle”. Tahkokallion mielestään ajatus, että lapset löytävät vapaasti leikkien kaiken tarvittavan, toimii hyvin alueilla, joissa sattuu olemaan lapsia, joilla on sujuvat sosiaaliset taidot. Useimmiten vahvimmat voittavat ja heikoimmat jäävät entistä heikommille. Kun kaikki lähtee lapsesta itsestään, on lopputuloksena levoton lapsi. (Tahkokallio, 2015). Tämän olen itse nähnyt ryhmässä, jossa lapset ovat liian pieniä tekemään ryhmätoita ja päättämään asioista. Liika vastuu purkautuu levottomuutena.

Brown (2013) on samoilla linjoilla Tahkokallion kanssa, hän kirjoittaa, että jos lapset eivät saa tilaisuuksia oppia pitämään puoltaan ja mahdollisesti epäonnistua, he eivät opi, että heillä on kyky ja rohkeus uskaltaa itse. Ilman erehtymisiä ei ole onnistumisiakaan, mutta tärkeintä onkin rohkeus uskaltaa laittaa itsensä likoon. Toivo liittyy haavoittuvaisuuteen, siihen että lapsi uskaltaa antautua elämän riepotuksiin. Brown kirjoittaa, että oppiakseen toiveikkuutta lapset tarvitsevat ihmissuhteita, joille ovat tunnusomaisia rajojen asettaminen, johdonmukaisuus ja tukeminen. Hänestä on tärkeää, että aikuinen pystyy esimerkiksi opettamaan lapselle toivoa. Brownin mukaan toivo ei ole tunne, se on ajattelutapa tai kognitiivinen prosessi. Toivo on ajatusprosessi joka koostuu tavoitteiden, polkujen ja uskon trilogiasta. Toivo syntyy kun

- 1.) tiedän minne mennä, eli pystyn asettamaan realistisen tavoitteen
 - 2.) tiedän miten pääsen sinne, olen sinnikäs, pystyn sietämään pettymystä ja yrittämään uudelleen. Pystyn selvittämään, miten saavutan nuo tavoitteet, pysyn joustavana ja etsin vaihtoehtoisia reittejä.
 - 3.) Uskon että minusta on tähän. Uskon itseeni.
- (Snyder Brownin 2013, mukaan, 242).

Brownin mukaan toivoa opitaan useimmiten vanhemmilta. Lapsilla joilla on paljon toiveikkuutta, on kokemusta vastoinkäymisistä. Epäonnistumiselta suojeleminen poistaa lapselta tilaisuuden kamppailuun ja itseluottamuksen kasvuun. (Brown, 2013, 242).

4.4.2 Stereotypiat ja kahlitsevat roolit

Häpeän katsotaan liittyvän läheisesti stereotypioihin ja erilaisiin ennalta määriteltuihin sosiaalisiin rooleihin. Ohjaajille tulee vastaan tilanteita, että heidän ryhmäänsä tulee ennalta ”leimattu” osallistuja. Aikuinen, jolle opettaja on lapsuudessa tokaissut rumasta lauluäänestä, koulun ”hiljainen syrjäänvetäytyjä” tai ”haastava” tai ”liikunnallisesti lahjaton” oppilas. Muut tuntevat hänestä myötä häpeää ja opettajakin on ennalta varoittanut ohjaajaa lapsesta tai nuoresta.

Opettaja on ollut hämmästynyt lapsesta joka ei vaikka liikunnassa osaa ollenkaan tai on koettu, että ne on liikunnallisesti erittäin lahjattomia, niin sit ne on tanssissa onnistunu hirmu hyvin, olleet kauheen rohkeita ja opettaja ollut aivan hämmästyksissään: hän ei ois ikinä kuvitellut. Ja sitten, vaikka jotkut vähän naureskeli et: mitä toi nyt meni tohon, eihän se koskaan mene, niin se lapsi ei ole sinällään kokenut häpeää, kun hän on uskaltanut mennä ja tehdä. Mutta muut on olleet että: voi ei nyt se menee, niinku myötähäpeää, mutta sit kun onkin onnistunut. Tanssi on kuitenkin sillä tavalla ilmaisullisempi tapa liikkua, kuin vaikka jalkapallon pelaaminen, siinä lapsista voi löytyä ihan uudenlaisia taitoja, ja kun tehdään musiikkiin. (H5, 2015).

Leimaaminen ”lahjattomaksi liikkujaksi” voi olla myös itseään toteuttava ennustus, oppilas jää roolinsa vangiksi ja sisäistää annetun osan niin, että on täysin varma epäonnistumisestaan. Tällaista lasta on hankala houkutella mokaamaan iloisella mielellä.

Roolin käsitettä voi hyödyntää valmiiden stereotypioiden ja leimojen purkamiseen. Ohjaaja purkaa roolin, joka lapselle on ryhmässä annettu. Tilaisuuden löytää uusia vaihtoehtoisia rooleja voi antaa jakamalla ryhmä uudestaan. Ohjaaja on löytänyt tavan purkaa sisäistettyjä rooleja jakamalla kaksi samanlaiseksi luokiteltua tapausta samaan ryhmään:

Eskareissa oli sellaisia, jotka opettajat olivat jo edeltäkäsineet, että he eivät tule olemaan näyttämöllä. Kaikki ne tuli. Se on hämmästyttävää miten aikaisessa vaiheessa niitä lokeroidaan. Täällä oli ryhmä jonka minä jaoin: kaksi hiljaista tyttöä meni samaan ryhmään ja kaksi villiä poikaa meni samaan. Opettajat oli ihan: tästä ei tule mitään. Tässä tullaan rooleihin. Tässä on tämä villi poika, laitetaan hänet tämän hiljaisen tytön kanssa samaan. Niin se villi poika on se ryhmän villi poika ja se hiljainen tyttö on sen ryhmän se hiljainen tyttö. Joten tyttö pysyy hiljaisena ja poika pysyy villinä. Sit yhtäkkiä, jos samassa ryhmässä onkin kaksi villiä poikaa, sit ne onkin vähän hämillään: kumpikos meistä nyt on se villi? se mitä tapahtui, ne teki sarjiskäsikirjoituksen pöytäteatterista ja se oli 12 kohtauksinen. Ne teki aivan huikeita stooreja. Samalla 6-vuotiaille pystyi opettamaan tarinan perusasiat. Se on ihanaa että pääsee sorkkimaan sitä järjestelmää, kun tuntuu että se aiheuttaa häpeää, minussa. (H4, 2015).

Ohjaaja pohtii miten antaa rakentavaa palautetta lapselle rikkomatta lapsen haurasta itsetuntoa:

Viimekerralla kun tehtiin 9-vuotiaiden kanssa pieniä kohtauspätkiä roolivaatteilla, ja annoin niille vielä jotain fyysisiä ominaisuuksia, että tulisi muutakin kuin puhetta, niin siinä mä huomasin - - - yksi tyttö puhu kaikki kohtaukset läpi toisten päälle eikä kuunnellut yhtään eikä tehnyt muuta, niin sen jälkeen se tuli kysymään että olinko mä hyvä, hei kai mä olin tosi hyvä? ja sit se vaihe kun mä mietin mitä sanoa että mä en lyttää sitä, kun sen itsetunto on niin hauras, et mikä siitä tuntuu pahalta, mutta sitten en mä myöskään voi antaa valheellista palautetta koko ajan, et joo sä oot tosi hyvä. Koska hän ei huomioinut muita. (H2, 2015).

Toinen ohjaaja tahollaan päätyy siihen, että ohjaamiseen ja palautteen antoon pätevät samat säännöt; älä käytä adjektiiveja, älä luo roolia lapselle.

Lapsihan tekee asioita, ja niin kauan kun sä et sanallista sitä niin se vaan elää siinä hetkessä. Sit kun sä rupeat sanallistamaan sitä, mitä tai miten se tekee, niin silloin sä alat luomaan sille sitä raamia millainen se on. Sellainenhan on tyttöjen ja poikien raameissa. Sen takia tää Westonin, joka on kirjoittanut tän kirjan näyttelijän ohjaaminen, sehän sanoo sitä, että älkää ohjatko adjektiiveilla. Se on ihan sama opettamisessa, älä opeta adjektiiveilla. Aina teon sanalla, koska muuten sä luot sille lapselle roolia, vaikka se ei ole sun tarkoituksesi. Palautteen tulee koskea sitä mitä se lapsi tekee, ei sitä millainen se lapsi on. Koska sä et voi tietää, millainen se lapsi on oikeasti. (H4, 2015).

Ohjaaja viittaa näyttelijä ja näyttelijäntyön ohjaaja Judith Westonin kirjaan. Weston (1999) kirjoittaa, vaikka näyttelijä kysyisi adjektiivia rooliinsa, ohjaaja voi vastata verbillä, faktalla, mielikuvalla, emotionaalisella tehtävällä, kysymyksellä tai fyysisellä tehtävällä, ei adjektiivilla. Ohjaaja ei anna näyttelijälle lopputulokseen suuntautuneita ohjeita, eikä kerro miten heidän pitää esittää roolinsa. Hän antaa näyttelijälle tilaisuuden tehdä roolista omansa. (Weston 1999, 67–68).

4.4.3 Roolileikeillä häpeää vastaan

Ohjaajat näkevät, että roolityöskentelyllä voidaan käsitellä häpeää. Ottamalla erilaisia rooleja voidaan kehollistaa toiseutta, tutkia ilkeyttä, rujoutta, tai avata keskustelua häpeästä. Ylipäätään häpeään voi reagoida teettämällä harjoituksen jossa tutkitaan esim. pään sisäisiä ääniä, mietitään kenen ääni se on, millaisen hahmon siitä voi tehdä.

Kun tulee turvaton ja epäonnistunut olo jostain, niin useinhan ihmisillä on joku sellainen mantra, joka alkaa nousemaan mieleen ja yleensä ne ovat äidin sanoja. Niitä voi ruveta ryhmässä katsomaan että onko tietoinen kuka se on, joka taas puhuu siellä, niitä voi leikkisästi käsitellä. Usein ne on aika saman tyyppisiä, niistä saa aika hyviä hahmoja!. (H3, 2015).

Roolin kautta on mahdollisuus rikkoa ennalta arvattavaa jatkumoa omassa käyttäytymisessään. Aikuinen ottaa lapsen roolin, lapsi mafiapomon, nainen on mies ja vice versa. Maailmaa katsellaan uudesta positiosta. Roolileikkien kautta oivaltaa, että käyttäytymistään voi muuttaa lavalla ja tosielämässä. Tällä leikillä on vahvistavaa vaikutusta myös teatteri- ja tanssimaailman ulkopuolella, vaikka roolit ovatkin olemassa vain katsojan mielikuvituksessa. Roolit ovat mahtava työskentelyn väline, joka mahdollistaa näkyväksi tulemisen kokemuksen myös sellaisille tunteille, asioille tai piirteille jotka eivät ole hyväksyttäviä tai kauniita.

Mä huomasin seiskaluokkalaisten kanssa kun tein minä olen puu-harjoitusta että ne laittoikin sinne oikeita ihmisiä, niin mä sanoin että ei kannata laittaa omaa itseä sinne likoon, että se supistuu ihan kauheasti se mitä te voitte tehdä, olkaa mieluummin vaikka joku Jamppa Pieksämäeltä, koska se ei koske silloin teitä itseänne eikä kavereiden tarvii miettiä että jos mä oon oikeasti vaikka toi tossa niin mitä mä voin sanoa toille että se ei a) loukkaannu ja b) et se pitäisi paikkansa. Heti kun se on joku Mirkku niin sen jälkeen peli on vapaa eikä kukaan syytä teitä mistään. (H2, 2015).

Roolin käsite on kuitenkin ensin opetettava. Häpeäaltis ihminen haluaa kontrolloida kuvaa millaisena hänet nähdään. Silloin tällaisesta halutusta kuvasta poikkeavan roolin ottaminenkin aiheuttaa häpeää. Vaikka ihminen periaatteessa ymmärtäisi, että kyseessä on rooli, jotakin esitetään, hän ei halua tulla nähdyksi mielestään epäedullisessa tai paljastavassa roolissa.

Mutta mä huomasin että ne ei osanneet ottaa roolia. Niillä ei käynyt edes mielessä että ne voisi olla mitään fiktiivisiä hahmoja. silloin mä tajusin että okei, tääkin pitää opettaa. Semmoisille jotka ei ole olleet teatterin kanssa tekemisissä. Leffoissakin on roolit, että ymmärtää sen, että ihan pienikin rooli on tärkeä. Se, että sä oot nyt aivojen oikea lohko, se on, että sä oot kauhean rationaalinen. Silloinkin sä voit sanoa asioita mitä sä et ite oo, ei sun aina tarvii olla joku Peppipitkätossu, selkeä päärooli. Me ollaan käsitelty niiden kanssa hyviä tekoja ja itsekkyyttä, et miten ne saa niinkuin olemaan, siis joku opettajanhuoneessa sanoi kun mä vaan heitin että käsitellään itsekkyyttä, niin joku heti, että "senhän ne osaa!" mä sanoin et "kuule, ei ne osaa." Aika moni on sillai et pitääks mun, että niitä hävettää että niitten pitää olla itsekkäitä tai törkeitä tai käyttäytyä huonosti. (H2, 2015).

Nuorille ja lapsille, viimeistään 12 - ikävuoden paikkeilla, muodostuu erittäin tärkeäksi ryhmään kuuluminen. He haluavat tulla nähdyksi vain sellaisessa roolissa joka sopii kontrolloituun kuvaan itsestä. Vaikka ohjaaja ja ryhmäläiset yrittävät selittää, että sinä et nyt ole possu vaikka esität possua, saattaa tällainen rooli muodostua harrastuksen kynnyskysymykseksi.

Tässä iloisessa satunäytelmässä sinähän et muutu possuksi vaan sinä esität possua. Tämä possu tykkää pullasta ja sit se puhuu hassuja, että näin. Mutta jotenkin se on hirveän vaikeaa, ja jos se ei olisi aika ajoin niin järjettömän rasittavaa, niin onhan se myös huvittavaa. Sama näiden 14-vuotiaiden kanssa, meinaatteko että

teidän vanhemmat eivät ole ikinä kuulleet sanaa seksi, mikä se worst case scenario on tässä, mitä ne tekee? Meneekö ne kotiin ja surmaavat itsensä kun ovat kuulleet lapsensa sanovan pimppi? Jotenkin se vaan on liikaa. (H4, 2015).

Käsitys siitä, millaista näyttelijyyttä haetaan, millaista tunneilmaisua ohjaaja tavoittelee, riippuu tietenkin ohjaajan omasta taustasta ja teatterinäkemyksestä. Ohjaaja näkee ohjaajan ja ohjattavan välisen vuorovaikutuksen merkityksen ohjattavan motivaatioon.

Pertsan (perinteisen teatterin) puolella mitä ne rooleissa pystyy ja uskaltaa tekemään. Se perinteinen stereotypia on, että pojat uskaltaa enemmän, mutta se uskaltaminen lähinnä liittyy sellaiseen riekkumiseen. Jos mietitään näyttelijän työtä, näyttelijän pitäisi ilmaista jotain tunnetta, kyllä mä väitän että se on enemmän yksilö kuin sukupuolikysymys. Tietysti ei siitä pidä oppia eikä ohjaajan kemiaakaan sulkea pois. Jos ohjaaja saa motivoitua sen tunteen tai ilmaisun tai oppiaan, niin sittenhän se tekee sen, jos se uskoo siihen ratkaisuun. (H4, 2015).

Jos harrastajalla ei ole aikaisempaa kokemusta tai taustaa esiintyjyydestä hän on yhden ohjaajan näkemyksen varassa. Mitä ohjaaja haluaa, miten hän perustelee tavoitteensa, millaista ilmaisua ohjaaja tavoittelee, millaisia harjoituksia ohjaaja teettää ryhmällä, millainen on hänen kontekstinsa taiteen harjoittajana. Harrastajat kohtaavat harjoittellessaan ja esiintyessään samoja läsnäoloon ja psykofyysiseen olemiseen liittyviä kokemuksia joita ammatikseen esiintyvätkin. Vaikka roolien käyttö mahdollistaa tunteiden tarkastelua jollain tasolla etäännytyksi, on tunteiden koti kuitenkin keho, ja keskiössä se, miten keho ilmaisee tunteita. Tunteet, niiden tutkiminen ja miten ne ilmenevät kehossa, ovat esittämisen ydinmateriaalia. Onnistumisen kokemuksia syntyy kun ohjaaja saa rohkaistua oppiaan etsimään omaa henkilökohtaista ilmaisuaan:

Niiltä tulee sellaisia, että happi loppuu, että wau. Se on hauskaa sillä hirveän usein, se on helppoa lyödä lekkeriksi tollanen, jos mietitään vaikka rakkautta tai surua, saatika vihaa. Se on helppo vaan mennä raivoamaan, mutta sitten kun lähtee miettimään sitä, millainen minä olen vihasena, mistä asioista minä suutun. Se on ihan eri meininki. Jos yhdessä puoltoistatuntisessa tapahtuu yksi aito eläytyminen tilanteeseen, niin sen vaikutus koko ryhmään on huikea. Kaikki on mykkiä sen äärellä. Kaikki on vaikuttuneita yhdessä. Sitova kokemus. (H4, 2015).

4.5 Seksuaalisuus ja häpeä

Ohjaajat näkevät vahvan yhteyden seksuaalisuuden ja häpeän välillä. Malinen (2012) kirjoittaa, että seksuaalisuudella on suuri merkitys häpeän syntyyn. Seksuaalisuudesta vaietaan tai sitä korostetaan, sen avulla hallitaan ja viestitään. Seksi ja seksuaalisuus on läsnä siellä missä on ihmisiäkin. Lapsuudenkodissa omaksuttu vaikenemisen malli ja

seksuaalisuuden paheksuminen lisäävät häpeää. Mielihyvän sijasta seksuaalisuudesta kehittyä häpeällinen ja kielletty halu. Seksin avulla välitetään monenlaisia ristiriitaisia viestejä, toisaalta luvallisia, toisaalta kiellettyjä. (Malinen 2012, 174–177).

Ohjaajat kuvaavat tilanteita, joissa nuorten ryhmän näytelmässä on ollut seksuaalisia, tai seksistisiä sanoja ja nuori tai koko ryhmä on mennyt täysin lukkoon. Myös aikuisten kesken voi nousta häveliäisyyttä roolin seksuaalisista sanoista, eleistä tai seksismistä, riippuen siitä kenelle he ovat esiintymässä.

Esittämisen häpeä on sellainen, että sitä näkee vielä 15-vuotiailla. Mulla oli yksi tyttöryhmä joka hajosi sen takia, että näytelmässä sanottiin seksi, pimppi, pippeli, tällaisia. Nämä 14-vuotiaat eivät kysyneet, eivät pystyneet, eivät halunneet sanoa sellaisia sanoja kun heidän vanhempansa ja mumminsa tulevat katsomaan. Siinä oli muutama jotka oli yök, hyi, inhottavia asioita tässä puhutaan koko ajan. (H4, 2015).

Seksuaaliset tai seksistiset sanat aiheuttavat hämmennystä ja arkuutta. Ohjaaja miettii, onko teini-iässä tytöillä suhde omaan kehoon hankalampi tai monimutkaisempi kuin pojilla, jotka lähtevät paljon aktiivisemmin tanssiharjoituksiin.

Voisko se sit tytöillä olla, jotenkin fyysisesti tytöissä näkyy muutos ulospäin enemmän kuin pojissa. Eihän pojista tiedä mitä siellä housuissa tapahtuu, äänenmurros on lähinnä tai parrankasvu, eikä sitä koeta nolona. Pojat ehkä enemmän, jos ne on jälkijunassa kokee et ää, mä en kasva, jos on lyhyt. Tytöillä jos on kovin aikaisessa vaiheessa kehittyä, niin noissa ryhmissä usein kiusotellaan. Sit siitä tehdään sellainen juttu, vaikka sen kanssa ei ollakaan sujut. (H5, 2015).

Ohjaajan mukaan tytöt sulkevat itsensä fyysisesti, lukitsevat itsensä ja heillä on ikään kuin enemmän hävettävää suhteessa poikiin. (H5, 2015). Tyttöjä myös kannustetaan käyttäytymään häveliäästi. Ohjaaja muistelee omaa nuoruuden häveliäisyyttään, joka nyt iän ja kokemusten myötä on muuttunut:

Mä huomaan itsessäni kehityksen mikä siitä häpeän sietämisestä, mähän olen ollut kauhean semmoinen häveliäs, mikä on varmaan ollut yks syy että mä en päässyt teatterikouluun aikoinaan, et mä olen ollut kauhean arka, kaikki tissipylly-jutut oli ihan Oh My God, jossain Teakin pääsykokeissa piti esittää runkkaavaa marsupilamia, mähän menin ihan puihin. Että tollaset shokeeravat jutut, et mä vedin niistä ihan jumiin. (H2, 2015).

Saman ikäluokan pojat lähtevät rohkeammin ja aktiivisemmin tekemään. Heitä ohjaaja pystyy motivoimaan, yllyttämään ja tukemaan paremmin kuin tyttöjä, joille aikuisen tuki ei ole samalla tavalla kannustin.

Pojat ei sanallista häpeää samalla tavalla kuin tytöt. Pojat on urheita, me kasvatamme hyvää sotilasainesta. Vaikka hävettää niin teen kuitenkin. Sitten kun joku

tyttö on: tää on tosi tyhmää! niin sitten ne pojatkin voi olla: niin on. Aniharvoin pojat kieltäytyy suoraan tekemästä. Tytöt on sellaisia että jos heidän mielestään joku raja menee rikki niin, No Way, en rupea. (H4, 2015).

Tytöille tuntuu olevan merkittävämpää olla hyväksytty omassa kaveripiirissä. Tanssipedagogi näki myös yhteyden kulttuurisesti, poikien on hyväksyttyä rohkeasti uskaltaa ja opetella ja jos poika uskaltautuu diskoon tanssimaan, niin tytöt yleensä kyllä tykkäävät. Yhteys kaiken välillä herättää poikien kohdalla arvostusta omassa luokassa tai kaveriporukassa. Tytöille ei ole samanlaista kulttuurista kannustinta. (H5, 2015).

Näyttäisi että poikien ja miesten oletetaan olevan aktiivisempia ja rohkeita suhteessa seksuaalisuuteensa, heiltä voidaan olettaa myös ronskimpaa kielenkäyttöä. Myös se, millaisia rooleja näytelmissä eri sukupuolille on kirjoitettu, voi pönkittää stereotypioita naisista ja miehistä. Se millaisiksi roolit on kirjoitettu, asettaa odotuksia myös mitä eri sukupuolilta odotetaan, millaista ilmaisua tavoitellaan. Klassikkonäytelmissä päähenkilöt ovat usein miehiä ja naisrooleja on vähemmän. Harrastajista kuitenkin suurin osa on tyttöjä ja naisia. Ohjaajat voivat, ja toki rikkovatkin, tätä kahtiajakoa roolivalinnoilla. Ohjaajat voivat kannustaa tutkimaan sosiaaliseen sukupuoleen liittyviä käsityksiä ja stereotypioita, ei pelkästään nais- tai miesidentiteettejä, usein unohdetaan kaksinaapaisen sukupuolidentiteetin ulkopuolelle jäävät muun sukupuoliset.

Brown nostaa vahvaksi häpeän aiheuttajaksi sukupuolittuneen yhteiskunnan stereotypiat ja ahtaat käyttäytymismallit. Brownin mukaan häpeällä on tekemistä sukupuolen ja stereotypioiden kanssa, sillä sukupuolittuneessa yhteiskunnassamme naisilta ja miehiltä odotetaan eri asioita. Ihmistä ei kohdella sellaisena kun hän on, vaan sellaisena kuin hänen pitäisi olla. (Brown 2012, 379).

4.5.1 Koskettamisen vaikeus

Ohjaajien haastatteluista nousee vahvasti esiin koskettamisen vaikeus ja kompleksisuus soveltavan teatterin ja tanssin harrastajien kesken.

Tulee mieleen seiskaluokkalaiset, tytöt enimmäkseen seisoo kädet yhdessä ja jalat ristissä koko aika. Se et saisi ne elämään, tai sen et ne uskaltaisi koskea toiseen ihmiseen. Seksuaalisuuden herääminen yläasteella on se suurin syy minkä takia ne menee niin jumiin ja lukkoon. (H2, 2015).

Ohjaajien mukaan ryhmissä, joissa osallistujat ovat yli 8-vuotiaita, on hankalaa koskea ja tulla kosketetuksi. Paritehtävissä pyritään ottamaan aina samaa sukupuolta oleva pari, joillekin kynnys tehdä paritehtävää voi nousta mahdottomaksi ylittää. Toiseen ei oikein ilkeä koskea, jopa kädestä pitäminen on liikaa vaadittu.

Nää tyttö ja poikaparit, vaikka olisi 30 sekunnin harjoitus niin ei, ei tuon kanssa! Yleensä jaan silleen että tytöt poikien kanssa että ei epäilemättä aina kaksi jää muiden halveksumaksi. Se on tuolla 13-vuoden kieppeillä, se yleensä alkaa helpottaa, riippuen tietysti millaiset niiden kokemukset koulussa on, ja se yleensä alkaa tuolla 8-9-vuotiaiden parissa. Ykkösluokalla se on sama mikä sieltä tulee pariksi. Onhan siinä tietysti edelleen rajoituksensa, esimerkiksi 14-vuotiaille halaaminen voi olla niin iso juttu, että siihen ei pysty. Poika voi halata toista poikaa että hehheheh, ja tyttö vaan halaa toista tyttöä ja se on vaan halaus. Mutta se että tyttö halaa poikaa, se vaatii jo aika voimakasta luonnetta. (H4, 2015).

Vaikka suvaitsevaisuus on ehkä yleisesti lisääntynyt, ovat ohjaajat kohdanneet aivan toisenlaisia tunteita aikuisten ryhmässä. Kosketusharjoitukset ovat aiheuttaneet suoraa aggressiota miehissä, jotka joutuvat koskemaan toista miestä.

Kaksi kertaa mä olen törmännyt tosi rajusti tähän homofobiaan just miespuolisilta. Siihen liittyy jotain ihan hirveästi, se on jotain naisena kauhean vaikeasti tavoitettavaa. Se, että siitä nousee noin hirveä aggressio, niin hirveä vastustus, niin silloin saattaa olla, että ollaan sen häpeän äärellä. Se häpeä avaa jotain muuta tai sit joku muu avaa sitä häpeää, mä en oikein tiedä missä se liikkuu. (H3, 2015).

Kulttuuriantropologi Taina Kinnunen pohtii kosketuskylmyyden yhteyttä Suomen asemaan alkoholismien, itsemurhien, parisuhdeväkivallan, koulupahoinvoinnin, yksinäisyyden ja työpaikkakiusaamisen kärkimaana. Kinnunen taustoittaa suomalaisten kosketusniukkuutta historiallamme. Sotavuodet ja agraariyhteiskunnan elinolot pakottivat perheenjäsenet keskittymään työhön toistensa sijaan. Vaikutus on myös pohjoiserooppalaisella kosketusta välttelevällä tapakulttuurilla. Suomi on ollut alttiina myös kansainvälisille kasvatustieteellisille, lääketieteellisille ja uskonnollisille opetuksille siitä, mikä on sopivaa kosketusta. Sodan kovat kokemukset yhdistettynä ”mustaan pedagogiikkaan” eli lapsen kurittamiseen ovat jättäneet jälkensä yhteisömme tunnerepertuaariin. Kinnusen mukaan sukupolvien historia kerrostuu meihin, meillä on jaettu tunneperintö. Joidenkin selitysten mukaan Suomen traumaattinen sotahistoria on vaikuttanut suomalaisten mieskuvan kovuuteen, sillä sotahistoriaan liittyy väkivallan ymmärrys välttämättömänä osana miehuutta. (Kinnunen 2013, 27).

Voidaan ajatella, että murrosikäisille koskettaminen ei ole enää arkipäiväistä, heitä ei enää halailla ja rutistella kuten lapsia. Seksuaalisuuden herääminen tuo kosketukseen ristiriitaisia merkityksiä.

Jokainen kosketus voi olla jotain muuta kuin on, mikään kosketus ei oo vaan kosketus, jokaisella kosketuksella on miljoona merkitystä, mitä jos toi luulee että mulla herää jotain merkityksiä kun se koskee ja noi luulee et meillä on jotain kun me kosketaan. Se on sellasta mitä muut ajattelee, kaikki perustuu siihen, et mitä muut ajattelee. Eikä siihen miltä musta tuntuu tai susta tuntuu. Se häpeä liittyy siihen kontrollin tai kontrolloimattomuuteen, kun ne ei pysty hallita kaikkee, sit ne yrittää hallita itseään. Jos ei pysty vaikuttamaan siihen mitä toi toinen ajattelee kun se koskettaa tästä sormenpäästä, et ihan kauheeta. (H2, 2015).

Toisaalta pienemmät lapset ovat tottuneita ja uteliaita koskettajia, heitä ei hävetä muotoilla parista patsasta tai pitää toista sukupuolta kädestä kiinni. Ohjaaja on saanut huomata vetäessään patsaiden muotoiluharjoitusta lapsille, että lapset eivät osaa varoa erogeenisia alueita aikuisellakaan. He eivät epäröi kosketella ohjaajaa haarovälistä ilman sen kummempaa tarkoitusta.

Mä havahduin siihen omaan häpeän tunteeseen et oho, nythän menikin vähäsen hassuksi tää tilanne, kun tehtiin sokeita muotoja 7-vuotiaiden kanssa, siinä otetaan muoto ja toinen on silmät kiinni, se yrittää tunnustella, että millainen asento ja ottaa sen saman. No ne 7-vuotiaat kun tutkii ihan tosi tarkkaan. Tuolla mentiin pimpin yli ja tuolta noin, niin siinä huomasi et itsekin vaikka aikuisena tietää, että okei nyt tuo koski mua sinne minne mä en olisi ehkä halunnut, että toi vieras lapsi koskee. Ei se tarkoittanut sillä mitään pahaa, siinä tuli hyvin selkeesti tietoiseksi omista rajoistaan, nehän tekee myös toisilleen, eihän ne niinkuin varo yhtään. (H2, 2015).

Soveltava teatteri ja tanssi toimintana ovat fyysistä ilmaisua. Kosketus ja kehollinen kontakti ovat keskeisessä asemassa toiminnassa ja harjoituksissa. Itselleni tanssi- ja teatteripiirit ovat niitä harvoja yhteisöjä joissa olen koskenut toista ihmistä ikään ja sukupuoleen katsomatta. Harjoitusten kosketus eroaa arkikosketuksesta, olen puskenut ja yhtä hyvin pajannut toista ihmistä. Tunnen ihmisiä, jotka pitävät tanssin ja teatterin kehollista kontaktia ällöttävänä lääppimisenä. Tanssiin ja teatteriin liittyvä kosketushistoria on kuitenkin rakentanut kehotuntemustani myönteiseksi. Hyväksyvä yhteys omaan kehoon on kohdallani vähentänyt häpeää ilmaista itseäni. Tällainen kosketus ei kuitenkaan automaattisesti kuulu jokaisen suomalaisen elämään, ikävä kyllä. Ohjaajat puhuvatkin kosketuksen merkityksestä paitsi voimankäyttöä vaativissa tilanteissa, kun oppilas on vaaraksi itselleen tai muille, myös hyväksyvänä eleenä.

Tanssin opettaja saa aika vapaat kädet, että nykyään opettajat ei enää pysty koskettaan lapsia, kun on ulkopuolinen siitä koulumaailmasta, niin sitä ottaa omavapauksia siitä. Jotkut lapset kaipaa vaan sitä, että niitä pidetään olkapäästä kiinni, silitetään tai halaillaan. Mutta selvästi jotkut on hyvinkin: älä koske, vaivaantuneita. Monilta sekin (vaivaantuneisuus) sitten vähenee ajan myötä. (H5, 2015)

Käsitys, että opettaja ei koulussa saa koskea oppilaaseen on kuitenkin väärä. Opettaja saa koskea oppilaaseen tarvittaessa ja tietenkin tervehtiessä.

Kunnioittavalle kosketukselle ja kosketusharjoituksille on hyvä peruste. Lapsia kosketus rauhoittaa, aikuisten kesken kosketus on osa hyväksyvää yhteyttä. Kehitysvammaisten parissa kosketus saattaa olla ensisijainen ja ainoa tapa saada yhteys toiseen. Kinnunen kirjoittaa, että Ihmisvauva ei kasva ilman kosketusta, joka saa aikaan kasvua edistävien hormonien vapautumisen. Kaiken perustana on ihmisen verenkierrossa ja aivoissa esiintyvä hormoni, oksitosiini. Nykyään tiedetään, että sekä naisilla että miehillä vapautuu oksitosiinia ulkoisten ärsykkeiden seurauksena, näistä kosketus on tärkein. Kosketuksen merkityksestä terveydelle ihmisen kaikissa ikävaiheissa on vakuuttavaa tieteellistä näyttöä. Oksitosiini vaikuttaa ratkaisevasti myös sosiaaliseen käyttäytymiseen, se rohkaisee myönteiseen yhteyteen toisen kanssa, ja vastaavasti sen puute vaikuttaa eristyneisyyteen tai vihamieliseen kanssakäymiseen. Kaikille ihmisille muodostuu maailmansuhde kosketuksen avulla. (Kinnunen 2013, 17–19).

4.5.2 Seksuaalinen häirintä

Teatterin ja tanssin ryhmäohjaajan rooli on lähellä urheilun valmentajaa. Ohjaajaan muodostuu vahva side, jos verrataan vaikka koulun oppilas - ja opettajasuhteeseen. Tätä sidettä, joka mahdollistaa taiteen tekemisen ja ryhmän ilmapiirin luomisen, voidaan käyttää myös väärin. Kuten aikaisemmin mainittiin, teatterissa ja tanssissa kosketaan ja ollaan erilaisilla etäisyyksillä toiseen. Perinteinen pulpettimuoto on purettu, tuoleja ja pöytiä ei käytetä. Ryhmää ohjataan olemaan kontaktissa toisiinsa, koskettamaan ja sietämään kosketusta. Osallistujia rohkaistaan ottamaan riski ja heittäytymään, olemaan avoimia kosketukselle. Rajat voivan kosketteluun ja kehollisuuden sallivassa ilmapiirissä olla häilyviä. Ohjaaja saattaa ladata ilmapiiriin seksuaalisuudella, silloin raja hämärtyy siitä, mikä on sopivaa käytöstä. Kuka vastaa oppilaiden tai ryhmäläisten turvallisuudesta, kun vetäjä on usein yksin vastuussa ryhmästä.

Jos mä aattelen tanssikouluja tai tanssin opetuksen kulttuuria, niin no, se henkilöityy tiettyihin opettajiin tai koreografeihin tai johtajiin, ja tähän häpeään, niin on semmoinen seksuaalisuus mikä välillä hävittää ne rajat siitä, se on sellainen aihe mistä ei keskustella eikä sitä myönnetä vaikka sitä tapahtuu uusien sukupolvien vaihtuessa, opettajat, ohjaajat tai koreografit tai johtajat käyttäät sitä asemaansa väärin lähestyessään oppilaita tai alaisiaan, niin että se raja siinä mikä on sopivaa, se ikäänkuin menee siihen, että kun tanssijat on niin avoimia, että voidaan kosketella ja muuta, et missä se menee sit se raja, ja kuinka siihen kehtaa sit puuttua

kun kokee että korkeammassa arvoasemassa oleva on kosketellut ja ehdotellut asioita, jotka ei sun mielestä oo sopivia. (H5, 2015).

Vanha konventio on, että ensi-iltaa juhlistaan aikuisiksi ehtineiden kesken baarissa. Ohjaaja saattaa tällaisissa tilanteissa ”unohtaa” edustavansa auktoriteettia nuorelle aikuiselle. Miten ryhmäläinen osaa tai uskaltaa toimia kun korkeammassa asemassa oleva läheiseksi muuttunut ohjaaja, on ylittänyt ”häilyviä” rajoja ja ehdotellut sopimattomia.

Mun mielestä se on semmoinen asia mistä mä toivoisin, että tanssiyhteisössä myönnettäisi, koska kyllä se on kuitenkin vähän semmoinen, että kaikki kuiteskin siitä tietää, että sitä tapahtuu, mutta siitä ei puhuta. Pelätään jotenkin, että tanssin harrastuksen maine, tai tanssikoulun maine menee. Kuitenkin se on yksittäisiä ihmisiä, jotka tekee semmoisia. Mut mä uskoisin myös, et jos ei ois niin puhumaton asia, niin se ehkä estäisi joitakin henkilöitä lähestymästä tai seurustelemasta opilaidensa kanssa. (H5,2015).

Tilannetta mutkistaa myös ryhmäläisten vahva side toisiinsa, sekä suhde rakkaaseen harrastukseen, vaakakupissa on tärkeitä asioita. Ihminen saattaa toimia omaa hyvinvointiaan vastaan antamalla rikkoa oman rajansa (esim. koskemattomuus) pelosta, että tulisi suljetuksi pois yhteisöstä. Perinteisesti tyttöihin ja naisiin liitetyt ihanteet ovat kiltteys, mukautuvaisuus ja halu tehdä kaikki onnellisiksi. Kasvatuksen vuoksi naisille rajojen asettaminen voi olla erityisen vaikeaa. Tytöt ja naiset altistuvat myös Suomessa seksuaaliselle ahdistelulle, seksistiselle puheelle, sekä kokevat ulkonäköön liittyvää arvostelua jo hyvin nuoresta lähtien.

4.6 Tanssii Häpeän Kanssa

Ohjaajien työ näyttäytyy vastuullisena ja monitahoisena. Heidän oma suhteensa häpeään nousee keskeiseksi välineeksi tunnistaa ryhmässä ilmenevää häpeää sekä käsitellä sitä ryhmässä. Ohjaajat vastaavat ryhmän työilmapiiristä, turvallisuudesta ja rajoista omalla persoonallaan. Haastatteluista nousee vahvasti esiin ohjaajien halu tehdä työnsä hyvin haasteista huolimatta. He haluavat toimia oikein, tasapuolisesti ja ammattimaisesti annetun ajan puitteissa. He haluavat tehdä työnsä taiteellisesti ja pedagogisesti hyvin. Ohjaajat ovat monella tavoin esimerkkejä, myös siinä, että häpeästä voi päästä. Häpeästä voi kuitenkin päästä vain, jos häpeän on valmis kohtaamaan aina uudelleen.

Kaikki ohjaajat kertoivat esimerkein, että he ovat valmiita myöntämään virheensä, keskustelemaan niistä ja pyytämään anteeksi. Ohjaajat pitävät anteeksipyyntöä ja anteeksiantamista tärkeänä.

Sellainen lievä häiriökäyttäytyminen, jos sellaista voi sanoa, niin kyllä valta osan aikaa lapsi tietää että näin ei pitäisi tehdä, ne on kaikki koulussa kuitenkin. Niillä on ymmärrys siitä miten ryhmässä toimitaan, miten voi sanoa toiselle että se ei loukkaa. Ja kun se on rikkonut niitä pelisääntöjä, kyllä se tietää että: oho. Mutta kuinka monella lapsella on pokkaa tulla sanomaan että oho, ei ollut tarkoitus ihan näin. Se on paljon harvemmalla. Sen takia aikuisella, pedagogilla erityisesti, täytyy olla se pokka astua alas sieltä ja sanoa anteeksi, nyt ei mennyt niinkuin piti. Reagoi tähän ihan liian voimakkaasti. Jolloin sen lapsen on helpompi ottaa se askel, että eipä mitään, pöljästi käyttäydyin. Ja niin on käynyt lukuisia kertoja. Ne on hienoja hetkiä. Se anteeksi pyytäminen on hirvittävän vaikeaa. Se on jotenkin semmoinen, että siinä muka menettää jotain. Ei siinä kyllä menetä. (H4, 2015).

Ohjaajat joutuvat usein tilanteeseen, jossa joutuu arvioimaan toimintastrategian uudelleen, kun jotakin yllättävää tapahtuu, kun asiat eivät omasta syystä tai ryhmän takia sujuukaan kuin on suunnitellut.

Häpeä liittyy hirveästi sellaisiin tunteisiin omasta riittämättömyydestä siitä että on ihan myöntänyt itselleen, että nyt on hoitanut valmistelut huonosti, ei ole osannut ottaa huomioon ryhmän tarpeita oikealla tavalla, mahdollisesti käyttäytynyt ajattemattomasti ryhmän edessä ja ollut hallitsematta omia tunteen purkauksia, sellaisiin liitän häpeän tunteen. (H1, 2015).

Ohjaajat ovat tunteneet pelkoa ja häpeää tilanteessa, jossa vuorovaikutus ja yhteys ryhmään on katkennut, ohjaaja on menettänyt malttinsa häiriökäyttäytymiseen, huutanut ryhmälle, ryhmän jäsenelle tai ei ole osannut vastata ryhmästä nousevaan yllättävään aggressioon. Tilanteissa ohjaajalla on mennyt ”kuppi nurin”, ”käpy jumiin”, tai ryhmäläinen on ”vetänyt porot nokkaansa” ja ”töötöillyt”. Ohjaajat puhuvat paljon omasta riittämättömyyden tunteesta suhteessa käytettävään aikaan, kurinpitoon tai sisältöjen hallintaan.

Mutta ne kerrat kun mikään ei tehoa niin silloin tulee ohjaajalle se häpeä että miksi mä en kykene, miksei mulla ole kärsivällisyyttä, miksei mulla ole tietotaitoa, miksei mulla oo, miksen mä osaa hallita näitä, miksi mulla palaa käämit. Se oma riittämättömyys, se tulee sen huutamisen jälkeen. Ja sit rupee hyvittelemään olemalla kauhean kiltti. (H2, 2015).

Omaan epäonnistumiseen liittyvä syyllisyyden tunne nähdään osana ohjaajan ammatillista kasvua. Syyllisyyden myönteisenä puolena on, että se on merkki empatiakyvystä. Kun pystyy tuntemaan myötätuntoa ja eläytymään toisen tunnetilaan, näkee omat virheensä ja voi sovittaa tekemänsä vahingon. Kokiessaan syyllisyyttä arvioi omaa käyttäytymistapaansa.

Kaikki ohjaajat pyrkivät omalla persoonallisella tavallaan olemaan yhtä sen kanssa mitä opettavat. Ohjaajat pyrkivät omalla esimerkillään luomaan ryhmään häpeänsietokykyä, teatterin termein ”tekemällä eteen”. Vaikka yksikään ohjaajista ei mainitse sanaa haavoittuvuus, niin heidän esimerkkinsä omasta toiminnastaan viittasivat kaikki emotionaaliseen rohkeuteen ja vilpittömyyteen, josta kirjallisuudessa häpeän yhteydessä puhutaan termillä haavoittuvaisuus.

Mulle hengittämisessä ja silmiin katsomisessa on se tärkein, että palauttaa itsensä siihen hetkeen missä on, eikä anna sen hetken toimia itseään vastaan, että hengittämällä ja silmiin katsomalla pystyy maadoittamaan itsensä siihen hetkeen, että me ollaan kaikki tässä yhdessä ja sit katotaan mitä seuraavaksi tapahtuu. Se ei ole isoista asioista kiinni mutta se on aika pelottava tilanne olla läsnä omine tunteineen. Välillä on myös sanoittanut sen tunteen että hei, minusta tuntuu nyt tältä vaikka olen tän ryhmän vetäjä niin koetetaan elää sen kanssa ja mennään eteenpäin. (H1, 2015).

Hellsten (2003) puhuu haavoittuvuudesta myös lapsiominaisuutena, sillä haavoittuvuuteen kuuluu riskien ottaminen ja luottaminen siihen, että elämä kantaa sittenkin (Hellsten 2003, 22.) Kirjallisuudessa Brown (2012 ja 2013), Malinen (2012) ja Hellsten (2003) näkevät haavoittuvuuden oleellisena suhteessa eheyteen ja aitoon läsnäoloon. Omalla esimerkillään ohjaajat näyttävät ryhmälle haavoittuvaisuutensa: he ovat valmiita keskusteluun ja anteeksipyyntöön, he sietävät epäonnistumista sekä ovat emotionaalisesti rohkeita, he uskaltavat tarttua ryhmässä nouseviin asioihin. Kaiken tämän näyttäisi mahdollistavan toivo ja luottamus omiin menetelmiin, ajatus että sillä, mitä he tekevät, on merkitystä.

5 Lopuksi

Olen kiitollinen ohjaajille jotka soivat minulle hetken ajastaan ja jakoivat ajatuksiaan häpeästä kiireisen syksyn aikana. Kahvi- ja teekupposten ääressä kahviloissa ja teatterin aulassa syveni ymmärrykseni paitsi häpeää kohtaan, myös vahvistui näkemys soveltavasta taiteesta vahvana menetelmänä harjoittaa häpeän kriittistä tarkastelua ryhmissä. Teatteri joka on ajatusten leikkiä, voi tuoda näkyviin kaiken sen, mikä muussa ympäristössä pitäisi syystä tai toisesta piilottaa. Häpeän pienenemisen kautta vapautuu työskentelyyn ja elämään iloa, joka on tärkeä osa ihmisyyttä.

Tutkimukseen, sen aiheeseen ja tutkimustapaan on vaikuttanut oma taustani, kulttuuri- ja ympäristöni, aikakausi, työni ryhmien parissa ja ne varhaisnuoruuden hetket, jolloin

häpeä on saanut otteensa minusta. Olen syntynyt ja käynyt koulua 70-luvulla yhdessä Helsingin huonomaineisimmassa lähiössä, 80-luvun lopulla valmistuin lukioista keskelle uusliberalistista kulutusjuhlaa, 90-luvun puolivälissä valmistuin taidekorkeakoulusta keskelle syvää lamaa. Nuorena vastavalmistuneena kohtasin halveksuntaa työttömyystoimistossa, olinpa ollut typerä kun valitsin taidealan ja köyhyyden.

90-luvun lama toi Helsinkiin tissibaarit ja näkyvää katuprostituutiota. Alueella jossa nuorena asuin naisten ja tyttöjen seksuaalinen häirintä ja nimittely oli tavallista. Asioita kyllä nostettiin esiin mediassa, mutta tapa, jolla niitä tuotiin esiin iltapäivälehdissä, läheni sosiaalipornoa, syvensi seksismiä ja häpeää. Koulussa hyvin harvoin oppilas nousi vastustamaan opettajan toimintatapoja. Minun muistoissani asiat otettiin itsestään selvyyksinä, epäasiallinen kohtelu kuului asiaan ja se piti sietää hiljaa itsekseen. Asioista ei puhuttu. Häpeästä ei puhuttu. Suomi oli ”tuhansien murheellisten laulujen maa, joka tuhansiin järviin juosta saa”. Vaikka ajat ovat taas synkät, kuinka ollakaan, on näiden lamojen välillä tapahtunut valtavasti hyvää kehitystä, ja tapahtuu koko ajan. Muutoksen näkeminen on vahvistanut uskoani ja toivoa. Nämä kokemukset ovat osaltaan vaikuttaneet, haluuni keskustella häpeästä. Saattaa hyvinkin olla, että olen oman nuoruuden aikani vanki, toki häpeästä enemmän puhutaan, mutta häpeää ylläpitävät kulttuuriset rakenteet, kilpailullinen yhteiskunta, tuloerot ja ihmisten arvottaminen ovat yhä tätä päivää.

Monet asiat ovat paljon paremmin kuin ennen. Minun nähdäkseni nuoret ovat avoimempia, luottavaisempia eivätkä vaikuta uhriutuneilta, heillä on selvästi enemmän omanarvontuntoa kuin omassa nuoruudessani. Lapset saavat laadukkaampaa opetusta, oma poikani oppi jo eskarin sydänkerhossa, että tunteet eivät ole hän, vaan hänellä on tunteita jotka vaihtuvat.

Kiusaamista on ilmiönä tutkittu ja siihen pyritään puuttumaan ennaltaehkäisevästi, ihan yhtä julkeaa seksismiä ei enää näe arjessa kun lapsuudessani, lyhyen ajan sisällä seksuaalivähemmistöt ovat saaneet oikeuksia. Normista poikkeavaa suvaitaan ehkä paremmin tänä päivänä. Ainakin se millainen on ”normi”, on väljentynyt. Ihmiset, yksilöt, yhteisöt, yhdistykset, järjestöt ja yhteiskunnat, kamppailevat paremman huomisen puolesta ja se näkyy jo tänään. Suhteessa häpeääni, aika ja sen kuluminen on puolellani. Kuten ohjaajat haastatteluissaankin sanoivat, ikä helpottaa häpeään.

Hakeuduin ryhmien ohjaajaksi aluksi vahingossa, ajattelin että homma on helppoa ja leipä turvattu. Molemmat kuvitelmat osoittautuivat vääriksi. Ohjaajana olen nähnyt auktoriteetin asemassa ryhmässä tapahtuvan kaiken sen, missä olen nuorempana itsekin ollut kyynärpäitä myöten liossa. Työ on pakottanut minua astumaan ulos rooleista, jotka ovat olleet minulle suojamuureja. Usein se on tehnyt kipeää. Todellista yhteyttä ei saa, jos ei ole paikalla, ei vielä tänäkään päivänä. Ryhmät, erilaiset ihmiset, ovat olleet minun Siperiani, joiden kautta opin ja opettelen ihmisyyttä. On ollut turha kuvitelma, että ohjaajan rooli suojaisi häpeältä, että oma häpeäni, keskeneräisyyteni ja haavoittuvuuteni olisivat pysyneet siellä missä niiden pitääkin, syvällä jäässä. On ollut aika, jolloin olisi ollut hulluutta tunnustaa kiusaajilleni, että kyllä, te onnistuitte, te rikoitte minut. Nyt sentään voin jo myöntää. Häpeä kuuluu elämääni enemmän tai vähemmän. Häpeä estää minua ottamasta omaa tilaani ja näkemästä todellisia mahdollisuuksiani. Koska häpeän, näen miten muutkin häpeävät.

Häpeä ei ole tehnyt minusta parempaa ihmistä. En voi sanoa, että häpeä on kehittänyt minua. Suru, menetykset, kipu ja häpeä eivät itsessään kehitä. On falskia väittää, että negatiiviset asiat ovat siten kohtalokkaita, että ne kehittävät ja antavat jotakin sellaista, mitä ei muuten saavuttaisi. Päinvastoin, häpeä on tuhonnut minua, olen menettänyt mahdollisuuksia, ihmissuhteita, pitkän patkan nuoruudestani, jaksoja elämästäni, itse-inho ja häpeä ovat verottaneet terveyttäni. Tätä nuoruuttani en ole elämässä uudelleen. Eikä kukaan muukaan häpeään sairastunut saa pikapalkintoa kärsimyksistään. Häpeä ei ole tunne jonka kautta kasvetaan iloon ja vapauteen. Se ei kehitä ihmistä vaan sammuttaa hänet. Siksi tällä opinnäytetyöllä on tarkoitus, keskustella häpeästä, niistä syistä jotka sitä aiheuttavat ja ylläpitävät. Oman työni kannalta on ollut oleellista luoda itselleni arvot, joiden puitteissa toimia. Ilo on se, jota kohti haluan kulkea yksin ja yhdessä.

Malinen kirjoittaa että nuorena hyviksi havaitut torjuntamekanismit eivät vanhemmiten toimikaan enää samoin kuin ennen. Jokin tapahtuma voi pakottaa ihmisen luopumaan sisimpien tunteidensa torjumisesta ja silloin hän on päässyt kappaleen matkaa lähemmäksi aitoa minuuttaan. (Malinen 2012, 127). Minulle tällainen kokemus oli lapseni syntymä. Hänessä minä näen kaiken mitä Hellsten kirjoittaa lapsesta: lapsi ei kykene epäilemään, se odottaa luonnostaan, että elämä haluaa sille hyvää. Tämän luottamuksen se myös siirtää ihmissuhteisiin. Lapsen elämä on turvallisuutta turvattomuudessa, järjestystä kaaoksessa, rohkeutta olla tietämätön ja vasta matkalla. (Hellsten 2003, 22). Tämän lapsen luottamuksen arvoinen haluan olla.

Lapsuuden kokemukset häpeästä kantavat pitkälle aikuisuuteen ja muuttavat sitä mitä on ja mitä ajattelee itsestä. Ohjaajat, ryhmän vetäjät ja pedagogit voivat omalta osaltaan olla luomassa kulttuuria joka ei pohjaa häpeälle: arvottamiselle, kilpailulle, leimaamiselle, stereotypioinnille tai nolaamiselle. Itse asiassa me olemme aitiopaikalla, sillä teemme työtämme ryhmien parissa ja meillä on voimakas menetelmä käytössämme. Teatterin ja tanssin muoto nojaa vuorovaikutukselle, kehollisuudelle, kosketukselle keskustelulle, taiteelliseen prosessiin. Taiteellisessa prosessissa eduksi on suojamuurien ja kilpien pudottaminen, Hellstenin mainitseman lapsiominaisuuden löytäminen. Kyky olla läsnä oman innostuksensa kanssa. Myötätuntoinen kohtaaminen madaltaa häpeän kynnystä ja kasvattaa häpeän sietokykyä. Aikuisina me olemme kokeneet häpeällisiä tuntemuksia jotka liittyvät kehoomme, sosiaalisiin tilanteisiin ja ulkopuolisuuteen. Me olemme halunneet uskaltaa vaikka olemme pelänneet epäonnistumista. Kyllä sen voi myöntää. Yrityksen ja erehdyksien kautta mennään, harvoin onnistuu ”saada kerralla purkkiin”. Häpeä on normaalia, siitä voi puhua ja sen sietokykyä voi kasvattaa.

Lähteet

Brown, Bréne 2012. En olekaan yksin. Totuus perfektionismista ja riittämättömyyden tunteesta. Suom. Önder, Suna-Marija. 2. painos 2012, 2015. Helsinki: Basam Books.

Brown, Bréne 2013. Uskalla haavoittua: elä rohkeasti täydellä sydämellä. Suom. Siitonen, Leena. Helsinki: Basam Books 2013. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ. 2. painos 2015.

Dunderfelt, Tony 2006. Irti tunnekoukuista: kohti vapaampaa elämää. Helsinki : Dialogia, 2004 (Hakapaino). 3.painos 2006.

Hellsten, Tommy 2003. Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kirjapaja, 2003. 2.-3 p. 2005.

Kinnunen, Taina 2013. Vahvat yksin, heikot silityksin. Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Helsinki: Kirjapaja.

Malinen, Ben 2012. Häpeän monet kasvot. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö/Kirjapaja.

Weston, Judith 1999. Näyttelijän ohjaaminen. Kuinka luoda vaikuttavia esityksiä televisioon ja elokuvaan. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

- 1 Nykänen Anna-Stina 2015. Helsingin Sanomien suuri köyhyyskysely. HS:n verkkolehti 20.12. 2015. OSOITE
- 2 Tahkokallio Keijo.Yle 11.11.2015 http://yle.fi/uutiset/psykologi_koululaisten_kyyntymisestä_vapaat_kadet_saaneesta_lapsesta_kasvaa_heikko_ihminen/8446712. Luettu 11.11.2015

Haastattelukysymykset

1.) Häpeä sinussa ryhmän vetäjänä

Miten häpeä ilmenee sinussa ryhmän vetäjänä?

Minkälaisissa tilanteissa olet tuntenut häpeää ryhmän vetäjänä?

Minkälaisia negatiivisia vaikutuksia häpeällä on sinuun ryhmän ohjaajana?

Minkälaisia positiivisia vaikutuksia häpeän tunteella on sinuun ryhmän vetäjänä?

Mitä keinoja sinulla on käsitellä häpeää itsessäsi ryhmän ohjaajana?

2.) Häpeä ryhmässä/ryhmäläisessä/esiintyjässä

Miten häpeä on ilmennyt vetämissäsi ryhmissä tai ryhmäläisissä?

Minkälaisissa tilanteissa olet havainnut häpeää ryhmäläisissä?

Minkälaisia negatiivisia vaikutuksia häpeällä on ollut ryhmässä tai ryhmäläisissä?

Minkälaisia positiivisia vaikutuksia häpeän tunteella on ollut ryhmässä, ryhmäläisessä tai esiintyjässä?

Minkälaisia keinoja sinulla on käsitellä häpeää ryhmässä tai ryhmäläisissä ryhmän ohjaajana?

3.) Keinot ja harjoitteet käsitellä häpeää

Onko sinulla vinkkejä, konkreettisia neuvoja tai harjoitteita joilla käsittelet häpeää työssäsi soveltavan teatterin ammattilaisena? Haluatko antaa esimerkkejä harjoitteista?

